لِکُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَاِذَا اُصِیْبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَاءَ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی (الحدیث)

ہر مرض کی دوا ہے، جب دوا لگ جاتی ہے تو اللہ کے حکم سے شفا ہو جاتی ہے

امراض وعلامات، تشخیص وادویات اور گھریلو علاج وپرہیز پر مشتمل لاجواب مجموعہ

کلیدِ شفاء

مصنف

ماہر نباض طبیب زماں حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی چرتھاولی حفظہ اللہ

بانی رحیمی شفاخانہ و دارالعلوم محمدیہ بنگلور و چیئرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن

باہتمام

مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور کرناٹک

نام کتاب : کلیدِ شفاء

مصنف : ماہر نباض طبیب زماں

حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی ایم ڈی

باہتمام : مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی

صفحات : 440

کتابت وتزئین : مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سیتامڑھی، حبان گرافکس بنگلور

تعداد : گیارہ سو (۱۱۰۰) عدد

اول ایڈیشن : جون 2016ء

ناشر : جناب سید اسد حسین صاحب

ادارہ کتاب الشفاء 2075 کوچہ چیلان دریا گنج نئی دھلی-2

قیمت : ....

مصنف کا مکمل پتہ

RAHEEMI SHIFA KHANA

#248, 6th Cross, Gangondanahalli Main Road,

Nayandhalli Post, Maysore Road

BANGALORE - 560039 (INDIA)

Ph.: 080-23180000, 23397836/72

www.raheemishifakhana.com

E-mail.: raheemishifakhana@yahoo.com

فہرست

بحمد اللہ تعالیٰ ''کلیدِ شفاء'' کا

ثواب

اور

انتساب

میں اپنے والدِ محترم الحاج محمد عمران صاحب رحمۃ اللہ علیہ اور والدۂ مرحومہ و مغفورہ اصغری بیگم خلد آشیاں کے نام معنون کرنے کی سعادت حاصل کررہا ہوں جنھوں نے مجھ ناتواں کو مادی روحانی علمی، عملی توانائی عطا کی۔ میرے لیے اپنی ہر تکلیف کو ہنسی خوشی گوارہ کیا اور شیر خوارگی سے لے کر بچپن تک اور بچپن سے لے کر لڑکپن اور پھر جوانی کی دہلیز تک قدم رکھنے کے بعد جب میں پچاس سال کی عمر کو پہونچا یعنی میری زندگی کے بڑھاپے کا دور شروع ہوا تو بھی مجھے شیر خوار بچے کی طرح اپنی گود میں سمیٹ کر ڈھیر ساری دعائیں دیتیں نابینا ہوگئی تھیں لیکن پاس بیٹھے ہوئے خوشبو سے پہچان لیتیں کہ یہ میرا بیٹا ہے۔ ۲۰۱۰ء جنوری بروز جمعہ بعد نماز مغرب اللہ کو پیاری ہوگئیں۔ والد بزرگوار بھی ۲۱؍ مئی ۲۰۱۵ء بروز جمعرات اس دار فانی سے دار باقی کی طرف رحلت فرما گئے۔ اللہ تعالیٰ آپ دونوں کو کروٹ کروٹ چین عطا فرمائے اور جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے۔ آمین یا رب العالمین!

خادم آستانہ حاذق الامت
محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاوَلی
بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور، کرناٹک
مورخہ: 31؍ جنوری 2016ء / 20 ربیع الثانی 1437ھ بروز اتوار

تأثرات

فخر الحکماء حضرت الحاج مولانا حکیم عبد الحلیم صاحب مدظلہ العالی

چیئرمین ریکس ریمیڈیز پرائیویٹ لمیٹیڈ دھلی

طبِ یونانی اور یونانی ادویات ہندوستان کی پہچان ہیں، اطبائے قدیم سے دورِ حاضر تک یونانی طب کی ایک عظیم الشان تاریخ رہی ہے، جس کی بدولت آج کے جدید دور میں بھی اس کی افادیت واہمیت سے لوگ فیضیاب ہورہے ہیں۔

پہلے حکماء مفردات ومرکبات کا کھلا ہوا نسخہ تحریر کرکے دیا کرتے تھے، جسے عطار باندھ کردے دیا کرتا اور مریض اسے خود ہی کوٹ چھان کر ہدایت کے مطابق استعمال کرتا۔ لیکن آج زمانۂ جدید میں جب کہ ہر طرح کی فراوانی ہے، مریضوں کو عطار سے نسخہ لاکر بنانے میں بڑی تکالیف محسوس ہوتی ہیں، اس مشنری دور میں جب کہ ہر انسان مصروفِ کار ہے ایسے میں تو یہ ممکن ہی نہیں رہا کہ کھلے نسخے گھروں میں کوٹ چھان کر استعمال کئے جائیں، اسی لئے طبِ یونانی میں بھی لوگوں کی مصروفیات کے پیشِ نظر جدید ترقی ہوئی ہے اور مرکبات کے تمام نسخے رجسٹر معالجین اور ماہر حکماء کے زیرِ نگرانی بن کر سیل بند ڈبوں میں بازار میں دستیاب ہیں، جن سے ایک طرف مریضوں کے لئے آسانی پیدا ہوگئی ہے تو دوسری طرف اطباء کو بھی مرکبات کے انفرادی نسخے لکھ کردینے سے چھٹکارا مل گیا ہے۔

لیکن یہ حقیقت ہے کہ انفرادی طور پر لکھے گئے کھلے نسخوں کی جب سے روک تھام ہوئی ہے، عام اطباء اور معالجین بھی مفردات ومرکبات اور جڑی بوٹیوں کی افادیت سے لاعلم ہوتے جارہے ہیں، جس سے بیٹھے بیٹھے اور چلتے پھرتے علاج یا گھریلو ٹوٹکے معدوم ہوتے چلے گئے اور لوگ ان سے عموماً مکمل طور پر ناواقف ہوکر رہ گئے۔

ایسے میں برادرِ مکرم میرے پرانے دوست ماہر نباض طبیب دوراں حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور نے اپنے شاہکار قلم کے ذریعہ طبِ قدیم کی یاد تازہ کردی، آپ نے روزنامہ راسٹریہ سہارا کے امنگ میں ہفتہ واری میڈیکل کالم میں وہ نایاب وبے مثال مضامین لکھے جن کی افادیت ان کے پڑھنے سے ہی معلوم ہوگی۔

یہ مضامین امراض وعلامات، تشخیص وادویات، گھریلو علاج، اور ضروری پرہیز کو سمیٹے ہوئے مختصراً تحریر کئے گئے ہیں، یہ نگارشات اپنی جامعیت اور اختصار کی بدولت عوام وخواص میں بے انتہاء مقبولیت حاصل کرچکی ہیں، بہت سے لوگوں نے انہیں جمع وترتیب دینے پر اصرار کیا ہے، اسی کے پیش نظر برادرِ عزیز حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی نے ان مضامین کو کتابی شکل میں مرتب فرمادیا۔

مجھے یقین ہے کہ جس طرح یہ نگارشات مقبولِ عام وخاص ہوئیں اسی طرح یہ کتاب بھی انشاء اللہ العزیز ہر خاص وعام کے لئے خصوصاً معالجین کے لئے بے حد مفید ثابت ہوگی۔ اللہ تعالیٰ حکیم صاحب کو جزائے خیر عطا فرمائے اور آپ کی عمر میں برکت پیدا فرمائے، آمین!

خیر اندیش
حکیم عبدالحلیم
چیئرمین ریکس ریمیڈیز پرائیویٹ لمیٹیڈ دہلی
24 جنوری 2016ء مطابق 13 ربیع الثانی 1437ھ بروز اتوار

نگاہِ رضی

تأثرات محترم المقام طبیبِ کامل ڈاکٹر حکیم رضی الدین احمد صاحب مدظلہ العالی

خلف الرشید حکیم زماں حضرت مولانا حکیم زکی الدین احمد صاحبؒ

صدر شعبۂ طب یونانی اناگورنمنٹ ہاسپٹل چنئی تمل ناڈو

ہندوستان میں ایسی صاحبِ کمال ہستیاں گذری ہیں جن کی خدمات طب کے فروغ میں بے مثال رہی ہیں، جنہوں نے نہ صرف بیش بہا تجربات اور مہارت سے طب یونانی کو عروج عطا کیا بلکہ قیمتی تصنیف وتالیف کے ذخائر بھی چھوڑے، اور آج بھی یہ سلسلہ جاری ہے، اگرچہ دورِ حاضر میں اطبائے قدیم کی مثال بہت کم دیکھنے کو ملتی ہے، لیکن ابھی بھی کچھ معالجین اور حکماء نے اپنے قیمتی تجربات ومشاہدات اور عمدہ تشخیص وادویات کی بدولت متقدمین کی یاد تازہ کی ہوئی ہے، انہیں میں سے ایک اجلہ شخصیت طبیبِ دوراں ماہرِ نباض شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی (ایم ڈی) مدظلہ العالی بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور وچیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی، مقیم حال بنگلور کی بھی ہے، حکیم صاحب مدظلہ ایک ماہر جسمانی معالج، بے شمار کتابوں کے مصنف اور ہندوستان کا واحد معیاری طبی رسالہ ماہنامہ نقوشِ عالم بنگلور کے چیف ایڈیٹر ہیں۔ آپ نے رحیمی شفاخانہ کے علاوہ ''آر-ایس-کے ہربل'' کی بھی بنیاد ڈالی ہے۔

جیسا کہ میں نے اس سے پہلی کتاب ''بیاضِ حبان'' میں عرض کیا تھا کہ جنوبی ہند کے لئے یہ قابل فخر اعزاز ہے کہ آپ ایک ماہر طبیبِ حاذق ہونے کے ساتھ شمالی ہند سے اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ہمراہ جنوب میں رہ کر طبی خدمات انجام دے رہے ہیں جن سے نہ صرف ہندوستان بلکہ سعودی عرب، متحدہ عرب امارات، قطر، کویت، لبنان، مصر، یمن، ایران، انگلینڈ، امریکہ، ساؤتھ افریقہ، مالدیپ، سری لنکا، سنگاپور، ملیشیا اور دیگر بہت سے ممالک میں الحمدللہ تعالیٰ لاکھوں مریض شفایاب ہو چکے ہیں۔

مجھے یہ دیکھ کر بے انتہا خوشی ومسرت ہو رہی ہے کہ بیاضِ حبان'' کے بعد حکیم حبان صاحب مدظلہ العالی کی ایک اور طبی کتاب ''کلیدِ شفاء'' کے نام سے منظر عام پر آ رہی ہے، جس میں حکیم صاحب نے اپنے پینتیس سالہ تجربات ومشاہدات کی روشنی میں وہ طبی مضامین تحریر فرمائے ہیں جو ہند و بیرونِ ہند مختلف اخبارات ورسائل اور خصوصی شماروں وروزنامہ راشٹریہ سہارا کے ہفتہ واری ضمیمہ امنگ میں مسلسل شائع ہوتے رہے ہیں۔

حکیم صاحب کے ان مضامین پر یونانی میڈیکل کالجس میں لکچر دیئے جاتے رہے ہیں، اساتذہ اپنے طلباء کو آپ کے مضامین کا مطالعہ کرنے کی ہدایت کرتے ہیں، سیکڑوں اور ہزاروں لوگوں نے ان سے فیض پا کر ان مضامین کی خوب ستائش کی ہے، ساتھ ہی اس سلسلہ کو مزید جاری رکھنے کی فرمائش ہوتی رہی ہے۔

یہ نگارشات طبی لحاظ سے اپنی جامعیت، اندازِ تحریر، علاج وتشخیص، ادویات ونسخہ جات اور امراض وعلامات کو پوری طرح سمیٹے ہوئے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے مسلسل اصرار پر اور خود حکیم صاحب دامت برکاتہم کے صاحبزادے مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی کی فرمائش پر حکیم صاحب نے انہیں مرتب کرنے کی اجازت عطا فرمادی، جنہیں ''کلیدِ شفاء'' کے نام سے یکجا کر کے شائع کیا جارہا ہے۔

اللہ تعالیٰ اس کتاب کو مقبولِ عام وخاص فرمائے اور طبیبِ دوراں شیخِ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی کو جزائے خیر عطا فرمائے اور آپ کی عمر میں برکت عطا فرمائے، نیز ہم تشنگان کو آپ کے علومِ ظاہر وباطن سے پورا پورا فیض حاصل کرنے کی توفیق عطا فرمائے، آمین ثم آمین!

ڈاکٹر رضی الدین احمد

صدر شعبۂ طب یونانی انا گورنمنٹ ہاسپٹل چنئی تمل ناڈو

20 جنوری 2016ء بروز بدھ

حروفِ عثمانی

روزنامہ راشٹریہ سہارا اردو کا خصوصی ضمیمہ ہفتہ واری ''امنگ'' میں صفحہ 3 پر میڈیکل کالم گذشتہ دوسالوں سے زائد عرصہ سے حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی کے قلم گل بہار سے فاضل مضامین شائع ہورہے ہیں۔اس ناکارہ نے ان مضامین کی افادیت اوراہمیت کے پیش نظر والد بزرگوار سے درخواست کی کہ ان کو کتابی شکل دیدی جائے تاکہ مستقبل میں طب یونانی سے تعلق رکھنے والوں کے لئے کام آئے۔حضرتِ والا نے اجازت عطافرمادی اور یوں ''کلیدِ شفاء'' تیار ہوگئی۔اللہ تعالیٰ اس کتاب کو اطباء کرام اور یونانی میڈیکل سائنس کے طلباء وطالبات کے لئے رہنمائے عمل بنائے،اور مجھ ناکارہ اور میرے والدین کے لئے ذخیرہ آخرت بنائے آمین ثم آمین یارب العالمین!

وَصَلَّی اللّٰہُ تَعَالیٰ عَلٰی خَیْرِ خَلْقِہٖ مُحَمَّدٍ وَّآلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

خادم آستانہ حبیب الامت
محمد عثمان حبان دلدار قاسمی
رحیمی شفاخانہ بنگلور
مورخہ: یکم فروری 2016ء مطابق 20 ربیع الثانی 1437ھ بروز اتوار

☆☆☆

قدرت کا کرشمہ، ہر جاندار پانی پر زندہ ہے

جیسے ہی موسم گرما شروع ہوتا ہے، پیاس کی شدت بھی بڑھ جاتی ہے، عام دنوں کے مقابلہ میں گرمیوں کے دنوں میں پانی کی مقدار بڑھ جاتی ہے، بار بار پسینہ آتا ہے، بار بار پانی پیتے ہیں، ایسا لگتا ہے کہ زندگی کے لئے بس پانی ہی سب سے زیادہ اہم ہے، آج کے کالم میں قارئین امنگ سے پانی کے متعلق گفتگو کررہا ہوں۔

ہمارے وزن کا ۶۰ فی صد پانی ہے۔عام انسان میں ۱۰۰ ر پونڈ پانی ہوتا ہے۔

ہڈیاں جو بظاہر ٹھوس نظر آتی ہیں ان میں بھی ۲۰٪ فی صد پانی ہے۔

حیات، پانی سے پچاس کروڑ سال پہلے سے ایک آبی ذی حیات خشکی پر اپنے ساتھ پانی لایا اور وہ نمکین پانی ہنوز ہمارے جسموں میں موجود ہے۔

یہ نمکین پانی کا سیال ہماری تمام رگوں، ریشوں، خلیوں اور تمام چھوٹی بڑی نالیوں سے آزادانہ گذرتا رہتا ہے۔ ہمارا کوئی عضو اس نمکین سیال کے بغیر ٹھیک کام نہیں کرسکتا۔کام کاج میں زیادہ حرارت پیدا ہوتی ہے اگر یہ پانی نہ ہوتو ہمیں جلا ڈالے۔

یہ مائع جسم ہمیں حوادثات سے بھی محفوظ رکھتا ہے بالخصوص دماغ، ہڈیاں، جوڑ اور اعصاب اسی کی بدولت چھوٹے بڑے جھٹکوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

اس مائع جسم میں سوڈیم، پوٹاسیم مل کر رہتے ہیں۔ ان اجزاء کے بغیر وہ برقی تحریکیں ممکن نہ ہوتیں جو ہمارے اعصاب کو فعال (کارکرد) رکھتی ہیں۔

موسم کے اعتبار سے بہت سا پانی مشروبات یا سبزیوں، ترکاریوں، پھلوں گوشت تک میں موجود رہتا ہے۔

جسم کا زیادہ تر پانی پیشاب، پسینہ کے ذریعہ ضائع ہوجاتا ہے۔

ایک دن میں ہمارے خون سے مائع کی (۱۸۰) کیلوریز مقدار گردوں سے چھن کر واپس آتی ہے۔ ہمارے جسم میں ہر روز تقریباً (۱۰) کلوازٹ پانی پیدا ہوتا ہے۔ صرف ہمارے دہن کے غدود ہی تقریبا ڈیڑھ کوازٹ رطوبت چھوڑتے ہیں، جس سے ہمارا کام و دہن تر رہتا ہے۔

معدہ میں کوئی ڈیڑھ کوازٹ ہاضم عرق خارج ہوتا ہے۔

پیاس کا مرکز دماغ میں ہے؛ لیکن پیاس کی تحریک شروع ہونے سے ہمارے خون سے جب ورزش یا موسم گرما میں پانی زیادہ خارج، ہوجاتا ہے تو ہلکان کردیتا ہے اور خون گاڑھا ہوجاتا ہے، اس وقت فوراً دماغ تک سگنل جاتا ہے اور دماغ، منہ، لبوں، حلق کی خشکی کا واسطہ دے کر ہمیں فورا پانی پینے کی ہدایت کرتا ہے، اسی کو ''پیاس' کہتے ہیں۔

جسم میں پانی کے ساتھ نمک کی آمیزش ایک فیصد کا ۱۰/۹ ہوتی ہے۔

انسان بغیر غذا عرصہ تک زندہ رہتا ہے لیکن بغیر پانی زیادہ سے زیادہ بارہ (۱۲) دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اور پانی ملتا رہے تو دو ماہ سے زیادہ زندہ رہ سکتا ہے۔

اونٹ کی طرح ایک ہی سانس میں پانی مت پیو، بلکہ دو اور تین دفعہ دم لیکر پیو۔

جب پینے لگو تو اللہ کا نام لو۔ (بسم اللہ) اور جب پی چکو تو اللہ کی تعریف کرو (الحمدللہ) روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ (پانی پیتے وقت تین سانس لیتے اور فرماتے کہ:۔ اسطرح پینا تسکین دینے والا، زیادہ زور ہضم اور زیادہ صحت بخش ہوتا ہے۔

پانی حیات کا سرچشمہ ہے زندگی کی ابتداء اسی سے ہوتی ہے اسی بات کو قرآن حکیم نے وَ جَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍ ۔ اور ہم نے (بارش کے) پانی سے ہر جاندار چیز کو بنایا ہے۔

پانی نہ صرف قیامِ حیات کے لئے لازمی ہے بلکہ جسم کی مشین اس کے مناسب مقدار کے بغیر چل نہیں سکتی۔

بکثرت اسہال یا قئے یا کسی اور ذریعہ سے جسم سے پانی کا اخراج ہوجائے تو خون کے گاڑھے ہونے کے سبب خطرناک حالت پیدا ہوجاتی ہے جس کیلئے بدن میں پانی پہنچانا ہی واحد علاج ہوا کرتا ہے۔ انسانی مشنری کیلئے روزانہ ڈھائی لیٹر پانی کا خرچ درکار ہے۔ جس کی تلافی ان سب پر مناسب تناؤ ہمیشہ قائم رکھتا ہے اس لئے اگر پانی بے احتیاطی کے ساتھ زیادہ مقدار میں پی لیا جائے تو ہوا کی مقررہ مقدار پھیپھڑوں میں نہیں جاسکتی، اسلئے اس طرح بیٹھ کر پانی پینے میں نہ دباؤ کا احساس ہوتا ہے اور نہ گھبراہٹ اور اختلاج کا اور نہ دم گھٹنے کی سی کیفیت پیدا ہوتی ہے اور نہ سانس اور نبض کی رفتار میں کوئی فرق پڑتا ہے۔ بلکہ حسب ضرورت پانی پیا جاسکتا ہے لیکن کھانے کے کوئی ۲، تا ۳ گھنٹہ بعد مزید پانی پینا چاہیئے اور باقی مقدار دن کے اوقات میں پئیں۔

☆☆☆

نمک زندگی کا اہم جزو اور بہترین دوا ہے

ملح اجاج سورہ فرقان ۵۳ اور سورہ فاطر ۳۵ میں نمک کا ذکر موجود ہے، کھانے کو ذائقہ دار بنانے نمک ضروری ہے، اوسط درجہ قوی آدمی کے لئے دن رات میں ۲۔۳ گرام نمک کی مقدار ضروری ہے۔

رسول اکرمؐ نے فرمایا ''نمک تمہارے سالن کا سردار ہے، صاحب زادالمعاد نے اجسام کا مصلح اور کھالوں کا بھی مصلح ہے، یہاں تک کہ سونے چاندی کا بھی مصلح ہے، اور سونے کی زردی اور چاندی کی سفیدی میں اضافہ کرتا ہے، عفونت کو دور کرتا ہے، بطورِ سرمہ آنکھ کے زائد گوشت کو نکال دیتا ہے، گندے زخموں کو صاف کرتا ہے، دانتوں کی حفاظت اور منہ کے بدبو کو دور کرتا ہے، غرض اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا اے علی رضی اللہ عنہ نمک کھانا شروع کرو اور اسی پر ختم کرو، اس سے ستر بیماریوں سے امن ملتا ہے، ان میں جنون، جذام، حلق کا درد اور پیٹ کا درد بھی شامل ہے۔ امام صادق رضی اللہ عنہ نے فرمایا ''جو شخص اپنے پہلے لقمہ پر نمک چھڑکے تو چہرے سے سفید و سیاہ پھنسیاں مٹ جائیں گی۔

امام رضاء رضی اللہ عنہ نے اپنے اصحاب سے پوچھا کون سا سالن ضروری ہے؟ کسی نے کہا گوشت کسی نے گھی، فرمایا نہیں وہ ''نمک'' ہے، فرمایا ایک بار ہم نمک لینا بھول گئے باوجود سب کچھ ہونے کے ہر چیز بے مزہ تھی۔

مسند فردوس میں ہے کہ حضور ﷺ نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے فرمایا جو شخص کھانے سے پہلے اور بعد نمک چکھے وہ تین سو تیس قسم کی بلاؤں سے بچ جائے گا، سب سے کمتر ''جذام'' ہے۔

طبی استعمالات

- نمک اندرونی طور پر باریک باریک کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔
- سلور نائٹریٹ زہر کا تریاق ہے، اس کو غیر محلول کلورائیڈ میں تبدیل کر دیتا ہے، غالباً اسی لئے معلم کتاب حکمت نے بھی بچھو کاٹنے پر نمک کا محلول لگایا ہے۔
- اندرون جریان خون اور نفث الدم (خون تھوکنے) کو بند کرتا ہے۔
- صرع (مرگی) اور شقیقہ (آدھے سر کے درد) میں مفید ہے۔

نمک طعام اور ہم: نمک ہمارے بدن کے مشمولات میں سے ہے، اور یہ بدن کے ہموگلوپن کو محلول حالت میں رکھتا ہے اور ہم مسلسل اس کو پسینہ، پیشاب اور آنوؤں وغیرہ سے خارج کرتے رہتے ہیں، اس لئے نمک کی ضرورت یا کمی نہ صرف امراض کا باعث ہوگی بلکہ موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

احتیاط:۔ چونکہ نمک سے معدی رطوبت میں اضافہ ہوجاتا ہے، اس لئے سوءِ ہضمی استسقاء میں بے حد پیاس اور جلدی امراض میں احتیاط برتنا چاہیے۔

ایوڈین:۔ سمندری نمک میں ہلکی سی ایوڈین کی مقدار ہوتی ہے جس سے غدودوں کا مرض (غوٹر) اور دیگر غدودوں کے امراض سے بچاؤ ہوجاتا ہے۔

اِفادیت:۔ معدی لعابات اورہضمی غدودوں میں ترشحات بڑھ جاتے ہیں اس لئے بھوک کم لگتی ہے۔ ● ہضم کی قوت بڑھ جاتی ہے،خصوصاًتر کاریوں کےہضم میں۔ ● پیاس بڑھ جاتی ہے،اس لئے بیلی غذاؤں کے جذب ہونے میں مددملتی ہے۔ ● نمک محلول میں خون کےالبومن اورگلوبیونس کوحل کرتا ہے ● روزانہ دانتوں کی صفائی کے لئے نمک بہتر چیز ہے،تب ہی تواکثرمنجنوں میں استعمال ہوتا ہے

● گوشت کونمک لگا کرکباب کی شکل میں محفوظ اورمزیدار بنایاجاسکتا ہے

ٹانک:۔ اعتدال کی صورت میں یہ ایک ٹانک ہے معمولی صورتوں میں غذا کااہم جز ہےاورذائقہ اورمصالحہ کےبطوراستعمال ہوتا ہے۔بعض اطباء نےنمک کے استعمال کوصحت وتندرستی اوردرازی عمر کا سبب قراردیا ہے۔

● کسی صورت میں نمک کی زائداور بےضرورت مقدار کا استعمال مناسب نہیں،لیکن معتاد استعمال توایک ٹانک کا کام کرتا ہے۔

● بعض امراض میں مثلاً تشنج آنتوں میں خرابی کے دست، بخاروں میں، بدہضمی میں نمک کااستعمال بےحدمفید پایا گیا ہے۔

● اچانک بدہضمی کے حملے میں (جس میں سانس لینا بھی مشکل ہوتا ہے) نمک کی ایک چٹکی زبان پرگھولنے سےآرام ملتا ہے۔

● ملیریائی بخاروں میں بھونے ہوئے نمک کے سفوف کے ایک بڑے چمچہ کو ایک گلاس پانی میں سویرے استعمال کرنا موثر ہے۔

● فرانس میں آبِ سمندر یا گہرے سمندر کا پانی بچوں کیطاقت بڑھانے کے لئے پلایا جاتا ہے اور یہی فائدہ نمکین محلول سے حاصل ہوسکتا ہے،خون کے سفید دانے (w b c) خون میں بڑھتے ہیں جس سےقوت مدافعت بڑھتی ہے۔

انفلونزاء:۔ یہ مانی ہوئی بات ہے کہ نمکین پانی ناک میں لینے سے انفلونزاء میں کافی فائدہ ہوتا ہےنمک سےتکمید متورم اور دردناک جوڑوں میں اور خنازیری غدودوں کےاورام میں نمک سےسکھنے سےکافی فائدہ ہوتا ہے۔

● نمکین پانی یا سمندری پانی سے غسل کرنے پر بہت سی جلدی بیماریوں، جوڑوں کےدرد،عضلاتی درداورموچ میں فوری آرام ملتا ہے۔(پراکٹیکل میڈیسن)

● کھانے کےقبل اور کھانے کے بعد قدرے نمک چکھ لیا کریں (کیمیا سعادت) نمک طعام (سوڈیم کلورائڈ)۔ جوکھائی جانے والی غذا کومزیداراورزود ہضم اورغذا کے پورے اجزاء کو جز بدن بنانے کے لئے نمک کی بڑی اہمیت ہے متمدن ممالک میں علی الصبح نمکین سوپ استعمال ہوتا ہے۔اورمشرق وسطٰی میں نمکین قہوہ کارواج ہے۔جوبہت اچھاطریقہ ہے۔

نمک کے فوائد:۔ نمک کااستعمال بالطبع پسند ہے،نمک نہایت سستا ہرجگہ قابل دستیاب اورہرایک یک من بھاتی شئے ہے، ہرغذا میں مزہ اسی کے دم سے ہوا کرتا ہے۔اس سے نہ صرف اشیاءخوردنوش مزیدار ہوتے ہیں بلکہ یہ غذا کی نالی کےتمام غدودوں پراثر کرتا ہے؛لیکن بی پی اورکولسٹرال کے مریضوں کونمک کم ازکم استعمال کرنا چاہیے۔

☆☆☆

ذہنی بیماریوں کا علاج

PSYCOTHERAPY

موجودہ دور کا سب سے بڑا المیہ (TRAGEDY) یہ ہے کہ مادی لحاظ سے حیرت انگیز ترقی کرنے کے باوجود ذہنی لحاظ سے انسان غیر مطمئن اور ناآسودہ ہے اس کی شخصیت ادھوری ہے وہ اپنے میں ایک کمی اور کھوکھلا پن محسوس کرتا ہے ۔ غیر معمولی وسائل اور ذرائع اور بے پناہ طاقت اور قوت حاصل کرلینے کے باوجود وہ بے بس، مجبور، دکھی اور محرومیوں کا شکا ہے۔ اصلی اور سچی خوشی سے محروم ،زندگی کی تاریک راہوں میں بھٹک رہا ہے۔ موجودہ دور کے انسان نے سائنس اور ٹکنالوجی کی ترقی کو اطمینان اور سکون قلب دے کر خریدا ہے اور یہ سودا اس کو بہت مہنگا پڑا ہے بہت سے لوگوں کے لئے زندگی کی یک ناقابل برداشت بوجھ ہے۔

طبی سائنس کی تحقیق سے یہ بات پوری طرح ثابت ہوچکی ہے کہ بہت سی بیماریاں دماغ میں جنم لیتی ہیں دوسرا الفاظ میں یہ محض دماغ کی پیداوار ہیں جسم میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر اگر آدمی مستقل طور پر ذہنی الجھن میں مبتلا رہے تو ہاضمہ پر اثر پڑتا ہے۔ خوف قلب اور اعصاب کو کمزور کرتا ہے اسی طرح نفرت، حسد، مایوسی، لالچ اور دیگر کمینہ خصائل جسمانی نظام میں مضر صحت لہریں پیدا

کرتے ہیں یہ منفی جذبات غدودوں کے ذریعہ مختلف رطوبتیں پیدا کرتے ہیں اور اس کیمیائی تبدیلی سے سارا نظام بگڑ جاتا ہے تفکرات، ذہنی تناؤ اور دماغی انتشار کی وجہ سے جب اعصابی نظام درم برہم ہوجاتا ہے تو اس کے نتیجہ میں السر، فالج، ذیابطیس، بلڈ پریشر، مرگی، کمزوری قلب اور دوسرے کئی بھیانک امراض پیدا ہوتے ہیں ذہنی بوجھ پیٹ کے مختلف امراض کا سبب بنتا ہے آجکل ہائپر ایسڈٹی (Hyper Acidity) عام مرض بنتا جارہا ہے اس کی ایک وجہ دماغی الجھنیں ہیں۔ حد سے زیادہ سوچنے سے ایک اور مرض یعنی آدھے سر کا درد بھی پیدا ہوتا ہے۔

غرض بے شمار امراض کے جنم لینے کی بڑی وجہ سفلے اور کمینے جذبات ہوتے ہیں۔ اس کے برخلاف پر امید ذہنی کیفیت اور پاکیزہ جذبات صحت قائم رکھنے میں نہایت اہم رول ادا کرتے ہیں۔ اعتدال، انصاف، ہمدردی، محبت ایثار، تعاون اور عفوودرگزر، جسمانی نظام میں ''صحتمند لہریں پیدا کرتے ہیں اور زندگی کو خوشگوار بناتے ہیں۔

مذہب کی پابندی سے جس کی پہلی اور مستقل علامت ''نماز'' ہے دنیا کی زندگی میں آدمی بالکل صحیح رویہ اختیار کرتا ہے نماز سے خدا کی ذات اور آخرت پر یقین کی کیفیت پیدا ہوتی ہے وہ ہر قسم کے خوف سے اونچا ہوجاتا ہے صرف خدائے واحد سے ڈرتا اور خوف کھاتا ہے۔ آخرت کی جواب دہی کے احساس سے وہ تمام سفلے جذبات سے پاک ہوجاتا ہے وہ محض پیٹ اور جنس کا بھوکا نہیں ہوتا بلکہ انسانی بھلائی کے کاموں کو زندگی کا مقصد بناتا ہے۔ پھر جیسے جیسے وہ نمازوں کی پابندی کرتا ہے اور ان کو بہتر بنانے کی فکر میں لگ جاتا ہے اس کی نظر میں بلندی اور وسعت پیدا ہوتی ہے۔ کائنات کی اور خود اپنی حقیقت کو وہ پالیتا ہے۔ وہ اپنے دماغ کو نیکی سچائی، خوبصورتی اور خدمت کے جذبات سے بھرلیتا ہے اس طرح ناموافق، نامہربان بلکہ

حوصلہ پست کرنے والے ماحول میں رہ کر بھی وہ نہ صرف صحت منداور مطمئن زندگی گزارتا ہے بلکہ ماحول کو بھی خوشی اور مسرت سے مالا مال کر دیتا ہے۔

جسم اور دماغ کی تندرستی پر یقین وایمان کا اثر

جسم اور دماغ کی تندرستی پر یقین اور ایمان کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے یقین انسان کی سب سے بڑی طاقت ہے سب سے پہلے اللہ پر یقین کہ وہ سب سے طاقتور اور زور آور ہے جو چاہے کرسکتا ہے کسی کی مجال نہیں کہ اس کے فیصلوں میں کوئی رکاوٹ ڈال سکے وہ اپنے بندوں پر بہت مہربان اوران سے بہت قریب ہے ہر ایک کی دعاء اور پکار سنتا اور مدد کرتا ہے۔ اللہ پر یقین کے بعد مقصد اور طریقہ کار کے سچا ہونے کا یقین، اپنی ذات اور صلاحیتوں پر یقین انسان کو کامیاب بناتا ہے۔ یقین ہی وہ طریقہ ہے جس کے سہارے انسان اپنی منتشر قوتوں کو جمع کر کے بھر پور ہمت وحوصلے سے منزل کی طرف بڑھتا اور بالآخر اسے پالیتا ہے۔

جب ہم کو خدا کی ذات پر کامل یقین پیدا ہو جاتا ہے تو مشکلات کے پہاڑ بھی ہمارے سامنے بے حقیقت ہو جاتے ہیں۔

''نماز'' ایمان بالغیب کا عملی ثبوت اور اس کے اظہار کا مستقل ذریعہ ہے جب کوئی شخص نمازوں کی حفاظت کرتا ہے اور ان کو بہتر بنانے کی کوشش میں لگ جاتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ غیب پر آدمی کا یقین پختہ ہو جاتا ہے تو موت بیماری اور دوسرے ہر طرح کے ڈر وخوف سے وہ آزاد ہو جاتا ہے۔ پہلے جو شخص ہر چیز سے متاثر ہوتا ہے غیب پر یقین پیدا ہونے کے بعد وہ اس قدر اونچا ہو جاتا ہے کہ ہر چیز اس کے نیچے آجاتی ہے اس کی بہترین مثال موسیٰ علیہ السلام اور جادوگروں کے قصہ میں ملتی ہے فرعون نے جب جادوگروں کو موسیٰ علیہ السلام کے مقابلے کے لئے جمع کیا تو ان

کی اخلاقی پستی کا یہ عالم تھا کہ وہ ہاتھ جوڑ جوڑ کر فرعون سے انعام کی بھیک مانگ رہے تھے لیکن جیسے ہی ان پر حق ظاہر ہوا اور وہ ایمان لے آئے اخلاقی اعتبار سے وہ اتنے اونچے ہو گئے کہ فرعون کی ہی طاقت وعظمت کو انہوں نے پیروں تلے کچل دیا اور اس کے سخت سے سخت ڈراوے کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوا۔

نماز سے جب آدمی میں اللہ اور آخرت پر کامل یقین کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے تو بے یقینی اور شبہات اس کو پریشان نہیں کر سکتے۔ اسے کامل سکون اور طمانیت حاصل ہوتی ہے اس مقام پر پہنچنے کے بعد اس کی نظر آفاقی اور ابدی حقیقتوں کو پالیتی ہے اسے زندگی کے اتار چڑھاؤ، خوشیاں اور غم غیر اہم اور حقیر نظر آتے ہیں اس پر یہ راز کھل جاتا ہے کہ ہر مصیبت کا علاج خدا کی رحمت اور مدد کا طالب ہوتا ہے جس کی بارگاہ میں ناامیدی کی گنجائش نہیں۔ وہ اچھی طرح سمجھ لیتا ہے کہ دکھ ہو یا سکھ، کامیابی ہو یا ناکامی ہر ایک کا دینے والا اور چھین لینے والا خدا کے سوا کوئی نہیں ہے۔ بس وہ اسی سے ڈرتا ہے، اسی کو پکارتا ہے اسی کے آگے آہ وزاری کرتا ہے اور اسی سے امید رکھتا ہے۔ یہی لوگ ہیں جن کے دماغ مصیبت ان کے دل کے اطمینان کو ڈانواڈول نہیں کرتی نہ وہ فخر وغرور کرتے ہیں نہ گھبراتے اور مایوس ہوتے ہیں جس خوشی اور مسرت کے ساتھ وہ آرام اور صحت کی گھڑیوں کا استقبال کرتے ہیں اسی خندہ وپیشانی سے دکھ درد اور بیماری کا خیر مقدم بھی کرتے ہیں۔

قرآن کہتا ہے یہ مقام صرف نمازیوں کے لئے مخصوص ہے۔

ترجمہ: بے شک انسان کم ہمت پیدا ہوا ہے۔ جب اس پر مصیبت پڑتی ہے تو گھبرا اٹھتا ہے اور جب نعمت حاصل ہوتی ہے تو بخیل بن جاتا ہے مگر وہ جو نمازی ہیں اور اپنی نمازوں کو کبھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کی نمازیں بے اثر کیوں ہیں؟

☆☆☆

مالیخولیا، وہم Melancholia

اس مرض میں مریض کے خیالات فاسد و پریشان ہوکر وہ سودائی سا ہوجاتا ہے۔ مالیخولیا جنون کی ہلکی قسم ہے۔ امراض سوداویہ اکثر مزمن ہوتے ہیں۔

وجوہات: یہ مرض افراطِ غم، ایام کے بند ہوجانے، کثرت محنت وریاضت اور گرم چیزوں کے زیادہ استعمال سے ہوجاتا ہے۔ کثرت ملاپ، کثرت محنت، دماغی، زیادہ جاگنے، نہایت مشکل مسائل کو رات دن سوچتے رہنے، کبھی معدہ، جگر اور تلی میں خرابی ہونے یا سرسام شدید، بخاروں کے بعد بھی یہ مرض ہوجاتا ہے۔

علامات: مریض حیران و پریشان رہتا ہے۔ ہر ایک چیز سے ڈرتا ہے، خیالات خراب ہوجاتے ہیں اور وہ خودکشی کی طرف مائل ہوتے ہیں، کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے۔ مریض اس قدر وہمی ہوتا ہے کہ اپنے آپ کو مٹی یا شیشے کا انسان خیال کرنے لگ جاتا ہے، کبھی حلق میں سانپ کی شکایت کرتا ہے، کبھی گدھوں کی طرح چلتا ہے، اور کبھی مرغ کی طرح بانگ دیتا ہے اور ہر وقت کوئی نہ کوئی وہم دماغ میں رہتا ہے۔ لوگ اس کو دیوانہ مجنون اور احمق سمجھتے ہیں۔

علاج: اس مرض کے اصول علاج دیوانگی کی طرح ہیں، اصل سبب مرض کو دور کریں، قبض نہ ہونے دیں۔ دوران علاج قبض یا بیخوابی نہ ہونے دیں اور اگر بری علامات پیدا ہوں تو دوا کی مقدار کم کردیں۔

علاج: اطریفل صغیر، خمیرہ ابریشم وغیرہ کا استعمال اور تفریح وتقویت قلب کے لئے دواء المسک معتدل جواہر والی مفید ادویات ہیں یا حالات کے مطابق بعد مکمل تنقیہ کرنے کے بعد شربت گڑھل (جو ادویات مالیخولیا اور جوش جنون میں بہت مفید ہے) کا استعمال بھی مفید ہے یا مندرجہ ذیل سفوف کشنیز کا استعمال کریں۔

ھوالشافی:۔ دھنیا خشک مقشر دو گرام، صندل سفید، تخم خرفہ مقشر، زہر مہرہ خطائی، طباشیر، گاؤزبان ہر ایک چھ گرام، مصری سب کے برابر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں، اور اس میں سے بقدر ۹ گرام عرق گاؤزبان سے دیں۔

مالیخولیا دموی وصفراوی میں بہت مفید ہے۔

(2) اسرول (چھوٹی چندن) بوٹی چھ گرین دن میں تین بار ہمراہ دودھ گائے یا عرق گلاب دیں، زیادہ تکلیف ہوتو صرف چھوٹی چندن دو گرام خمیرہ آبریشم حکیم ارشد والا کے ساتھ دیں۔

(3) چھوٹی چندن اصلی ایک گرام، زہر مہرہ، صندل سفید، کہربا، جدوار، ابریشم شدھ ہر ایک ۹ گرام بیج کا ہو دو گرام بادرنجبویہ ۲۵ گرام، سونف ۳۰ گرام، سفوف بنائیں، خوراک ایک گرام صبح وشام ہمراہ ماءالجبن دیں۔

نوٹ: ماءالجبن وہ پانی جو دودھ کو پھاڑ کر اور پھر اسے چھان کر علیحدہ کر کے حاصل کیا جاتا ہے اسے ماءالجبن کہتے ہیں۔

(4) چھوٹی چندن بوٹی، گل سیوتی ہم وزن، خوراک دورتی ہمراہ تازہ پانی دیں۔

(5) مریض کو کسی عمدہ پرفضا مقام پر رکھیں اور اس کا منظر خوش اور مسکن سرد ہو

اور معطر رکھیں، روزانہ قبل از غذا حمام کرائیں اور ہر ممکن طریقہ سے خوش رکھیں۔ سر پر روغن کدو کی مالش کریں۔

نفسیاتی امراض کے ساتھ کبھی کبھی عارضہ ''کابوس'' بھی لاحق ہو جاتا ہے، اس میں مریض کو ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ اسے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا دم گھٹا جا رہا ہے۔ عوام اس مرض کو آسیب خیال کرتے ہیں؛ لیکن طبی نقطہ نظر سے یہ مرض مرگی، سکتہ یا جنون کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

وجوہات: بدہضمی یا قبض کی وجہ سے خراب بخارات دماغ کی طرف چڑھتے ہیں۔ جس سے اعصاب میں تکلیف ہو کر پسلیوں کے درمیانی عضلات میں تشنج پیدا ہو کر دم گھٹنے لگتا ہے۔ کثرت چائے، حقہ نوشی، غم و خوف اور بچوں میں پیٹ کے کیڑے اس کے خاص اسباب ہیں۔

نیند میں ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ دم گھٹتا ہے اور اسے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ بوجھ کے نیچے دبا جا رہا ہے۔ اور وہ بول نہیں سکتا، بیداری کی حالت میں باقی علامات رفع ہو جاتی ہیں، لیکن دل کی گھبراہٹ باقی رہتی ہے۔

اصل سبب مرض کا علاج کریں اور ایسی ادویات کا استعمال کریں جو بلڈ پریشر کو کم کر دیں۔ کیونکہ اس مرض میں بلڈ پریشر کی طرح گرم خون دماغ کی جانب جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں وہ ادویات جو ہائی بلڈ پریشر کیلئے استعمال کرائی جاتی ہیں۔ مفید ہیں۔ نمک لور تیل، چربی، گھی اور تلی ہوئی اشیاء کا پرہیز لازمی ہے۔

☆☆☆

مرگی-صرع-(Epilepcy)

عضلات میں تشنج ہو کر مریض بے ہوشی کے دورہ سے گر پڑتا ہے، اسکے ہاتھ اور پاؤں ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔ وہ بول اور سن نہیں سکتا اکثر یہ دورہ کسی بھی مقام پر پڑ جاتا ہے جس میں بسا اوقات مریض کو چوٹ لگ جاتی ہے کبھی اس کی زبان کٹ جاتی ہے۔

وجوہات: غلیظ اخلاط یا ردی بخارات یا کسی زہریلی کیفیت کے اثر سے دماغی وسعتوں اور اعصاب کے راستوں میں نا تمام سدّے ہو جاتے ہیں۔ جوان اعضا میں روح نفسانی کا نفوذ روک دیتے ہیں۔ جس سے اعضا میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے۔ اکثر یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔ زیادہ دماغی محنت بکثرت شراب نوشی، کثرت جماع، جلق، دماغ پر چوٹ لگنا، دماغی ورم، رنج و غم، آتشک، نقرس، وجع المفاصل، ایام کی خرابی، اعضائے تناسل کے بعض امراض اور سمیّت خون اور بچوں میں پیٹ کے کیڑے دانتوں کی خرابی کی وجہ سے یہ مرض ہو سکتا ہے۔

مریض دورہ پڑنے پر بے ہوش ہو کر زمین پر گر پڑتا ہے۔ اور تڑپتا ہے۔ ہاتھ پاؤں اینٹھ جاتے ہیں۔ منہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ اور منہ سے کف جاری ہو جاتا ہے۔ پیشاب اور پاخانہ بے اختیار نکل جاتا ہے۔ اور ہاتھ پاؤں کو جھٹکا لگتا ہے۔ تھوڑی دیر

بعد مریض ہوش میں آجاتا ہے۔ دورہ کی مدت ایک سے تیس منٹ تک ہوسکتی ہے۔ بعض مریضوں کو دن میں ایک بار اور بعض کو کئی بار اور کبھی کئی ماہ اور سال گزر جاتے ہیں۔ اس مرض میں سب سے نمایاں علامت یہ ہے کہ مریض کے بدن کے کسی حصہ سے سرسراہٹ یا گرم ہوا کی ایک لکیر دماغ کی طرف جاتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

مرگی اور اختناق الرحم (ہسٹریا) کی علامات ایک دوسرے سے مشابہ ہوتی ہیں، لیکن مرگی کی خاص علامات کے باعث اس مرض کی تشخیص آسان ہوتی ہے۔ کیونکہ مرگی کے دورہ سے پہلے سرسراہٹ ہوتی ہے۔ دورہ کے دوران مکمل بے ہوشی ہوتی ہے اور دورہ کے وقت مریض زبان کاٹ لیتا ہے اور پیشاب و پاخانہ غیرارادی طور پر خارج ہوجاتا ہے۔ لیکن اختناق الرحم (ہسٹریا) سے پہلے ایسی کوئی حالت نہیں ہوتی۔

دورہ کی حالت میں مریض کو صاف کھلی اور ہوادار نرم جگہ پر لٹائیں اور سر کے نیچے تکیہ دے کر سر اونچا کر دیں۔ دانتوں کے درمیان روئی، کپڑے کی گدی یا بوتل کا کارک دیں۔ تاکہ زبان نہ کٹے، چہرہ پر سرد پانی کے چھینٹے ماریں۔ موسم کے مطابق سر پر برف رکھیں۔ کیسٹر آئیل کا حقنہ کریں۔ دورہ دور ہونے کے بعد اگر سر درد وغیرہ ہو تو کوئی مسکن دوا دافع درد دے دیں۔ جب دورہ ختم ہوجائے تو اصل سبب معلوم کر کے علاج کریں۔ اور مرض کے دورے بند ہوجانے کے بعد بھی دو سال تک دوا جاری رکھنی چاہئے اور پھر آہستہ آہستہ معالج کے مشورہ کے مطابق دوا بند کر دی جائے۔

ھوالشافی:۔ سہاگہ بریاں ایک گرام، شہد خالص چھ گرام میں ملا کر چند روز بوقت صبح کھلانا مفید ہے۔ بادرنجبویہ دو گرام، شہد ۹ گرام میں ملا کر دینا بھی بہت مفید ہے۔ اطریفل اسطوخودوس چھ گرام ہمراہ عرق سنڈی پانچ گرام دیں۔ عود صلیب یا جائفل گلے میں لٹکانا بھی مفید ہے۔ خالص عقرقرحا کا سفوف بنا کر ایک گرام، پانچ گرام شہد میں دیں اور دورہ کے وقت سنگھا بھی سکتے ہیں۔

(2) چھلکا ہڑ کابلی، تربد سفید، سونٹھ، مصطگی رومی، عود صلیب ہر ایک چھ گرام، اسطوخودوس دو گرام، ہلیلہ سیاہ ۱۰ گرام، آملہ ۱۰ گرام، دارچینی ۹ گرام، سب کو کوٹ چھان کر روغن بادام خالص میں چرب کر کے چینی سفید چھ گرام، شہد خالص ۱۲۰ گرام، دونوں کو ۶۰ گرام عرق سونف میں حل کریں اور حسب دستور قوام بنا کر ادویہ مذکور ملا کر معجون تیار کریں، پھر کسی چینی کے برتن میں رکھ کر زمین میں دفن کریں اور چالیس روز کے بعد نکال کر روزانہ ۹ گرام سے ۱۰ گرام ہمراہ عرق سونف استعمال کریں۔

(3) جدوار ۲ گرام، عود صلیب دو گرام دونوں کو باریک پیس کر خمیرہ گاؤزبان ۲۰ گرام میں ملا کر دو خوراکیں بنائیں اور ہمراہ عرق گاؤزبان استعمال کریں۔

(4) عقرقرحا ۱۰ گرام، عود صلیب چھ گرام، دونوں کو باریک پیس کر شہد خالص تین گنا میں ملا دیں اور دو ماشہ روزانہ چاٹ لیا کریں۔

(5) کافور ایک گرام، تخم سرس چھ گرام، نوشادر چھ گرام، طوطا (ٹڈا) آک ایک عدد، اسطوخودوس تین گرام، مرچ دکنی سفید دو گرام، نسوار بنا کر استعمال کریں۔ مرض کا دورہ تو فوراً رک جاتا ہے۔ اگر ایک ماہ تک متواتر استعمال کرایا جائے تو بالکل آرام ہوجاتا ہے۔ صرف ''چھکنی'' کا سفوف بنا کر دورہ کے وقت سنگھائیں۔

(6) چھوٹی چندن ۱۰ گرام، مغز دھنیاں خشک ۵۰ گرام، دانہ الائچی کلاں ۱۰ گرام، اجوائن خراسانی ۱۰ گرام، سب کا سفوف بنا کر رکھیں، ایک گرام ہمراہ تازہ پانی دیں۔

(7) مغز دھنیاں خشک، مغز سونف، دانہ الائچی کلاں برابر، سفوف بنائیں، تین گرام ہمراہ پانی استعمال کرائیں۔ خمیرہ گاؤزبان جدوار عود صلیب والا تین سے چھ گرام صبح استعمال کرائیں۔

(8) اسرول (چھوٹی چندن) سفوف بنا کر تین گرام دن میں تین بار ہمراہ دودھ گائے دیں۔

(9) چھوٹی چندن سفوف بنالیں ،ڈیڑھ سے ایک گرام دودھ گائے سے دیں۔بچوں کی مرگی (ام الصبیان) میں عام ادویات بلحاظ عمر دینی چاہئیں۔اور مقدار خوراک عمر کے مطابق ہو،زیادہ مقدار میں دوا کا استعمال نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

غذا وپرھیز: زود ہضم اور بھوک کے وقت غذا دیں،مونگ کی دال،بکری کے گوشت کا شوربا،پودینہ کی چٹنی اور مرغ،تیتر یا بٹیر کا بھنا ہوا گوشت کھلائیں۔زیادہ گرم ،سرد اور دیر ہضم غذائیں مثلاً مچھلی ،ماش ،کدو، چاول، امردو، بینگن وغیرہ نہ دیں۔کثرت جماع،رنج وغم اور اونچی جگہ پر چڑھنے سے سخت پرہیز کریں۔

☆☆☆

غشی یعنی غش آنا (Syncope)

اس مرض میں دل کا فعل عارضی طور پر بند ہو جاتا ہے اور یہ غشی کہلاتا ہے۔

وجوھات: شدید غم والم یا خوشی، چوٹ یا صدمہ، عام کمزوری یا دل کی کسی بیماری سے غشی آجاتی ہے۔خونی بواسیر یا خون حیض کے زیادہ آنے ،زیادہ قے ،زیادہ دست، خون کے دباؤ کی کمی، خون کی کمی، خوفناک منظر یا شکل یا آواز سے ڈر جانا، آپریشن کے بعد کی کمزوری وغیرہ سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔

علامات: آنکھوں کے آگے اندھیرا آنا، رنگ زرد ہو جانا، ہاتھ پاؤں سرد، نبض کمزور اور عارضی طور پر دل کا فعل بند ہو کر مریض بالکل بیہوش ہو جاتا ہے۔کبھی تو مریض غش میں پڑ کر فوراً مر جاتا ہے،لیکن عام طور پر غشی آنے سے پہلے مندرجہ بالا علامات ظاہر ہونے کے بعد مریض بیہوش ہو جاتا ہے۔

معالج کو غشی اور مرگی میں تشخیص کرنا ضروری ہے کیونکہ بعض اوقات غشی میں تشنجی حرکات ظاہر ہونے سے دھوکا لگنے کا امکان ہوتا ہے۔

علامات غشی: غشی کا زیادہ تر تعلق خوشی، رنج، غصہ اور خوف سے ہوتا ہے مثلاً خون کا دباؤ اچانک کم ہو کر چہرہ زرد پڑ جاتا ہے اور پسینہ سے جسم تر بتر ہو جاتا ہے۔

مرگی کی علامات: مرگی میں خوشی، رنج، غصہ، اور خوف کا تعلق نہیں ہوتا۔ مثلاً مرگی میں شاذ و نادر ہی خوشی، غصہ اور خوف سے دورہ ہوتا ہے۔ عام طور پر مریض کا چہرہ ڈراؤنا اور نیلا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح غشی اور قوما (Coma) اسبات (سن یاس) میں قریب حکماء سے تشخیص کرائیں، چونکہ دونوں کی ماہیت اور ان کا علاج مختلف ہے لیکن بعض ظاہر علامات ایک سی ہوتی ہیں۔

غشی کی علامات: چہرہ کا رنگ زرد ہو جاتا ہے، نبض کمزور اور رک رک کر چلنے لگتی ہے، سانس آہستہ اور غیر منظّم ہو جاتا ہے، جسم سرد پسینہ سے تر ہو جاتا ہے۔ دماغ میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔

کوما کی علامات چہرہ کا رنگ سرخ ہوگا، متلی خون بھری ہوگی، (نبض کی رفتار سست ہوگی، سانس خراٹے دار ہوگا، سرد پسینہ نہیں ہوگا، خون کی دماغ میں کثرت ہوگی۔

ھوالشافی:۔ مریض کو فوراً چت لٹا دیں، سر کو باقی جسم کی نسبت نیچا رکھیں۔ ہاتھ اور پیروں کی مالش کریں، بلکہ ہاتھ پاؤں کو نیچے کی طرف سوتیں، موسم گرما ہو تو چہرے پر چھینٹے ماریں، جس شخص کو کبھی کبھی غشی کا دورہ پڑے، اسے زیادہ محنت اور جوش و غصہ سے اپنے آپ کو محفوظ رکھنا چاہئے۔ اگر غشی کا مریض گرم مزاج ہو تو اسے سرد مقام پر رکھیں۔ اور شربت صندل، گلاب و عرق نیلوفر و عرق بید مشک میں ملا کر اس کے حلق میں ٹپکا دیں اور سرد مزاج ہو تو مشک و عنبر، زعفران وغیرہ سنگھائیں، دواء المسک معتدل جواہر والی، عرق گاؤزبان یا عرق دارچینی میں حل کر کے حلق کے اندر ڈالیں۔ اگر مزاج سرد ہو تو سرد چیزیں بالکل نہ دیں، بلکہ مریض کو چونا و نوشادر ملا کر اس کو ہوا سنگھائیں، عرق ماء اللحم میں سیب کا پانی حل کر کے حلق میں ٹپکائیں۔

(1) اسگندھ ناگوری اڑھائی سیر، موصلی سفید ایک سیر، مجیٹھ، چھلکا ہرڑ، ہلدی دار، ملٹھی، راسنا، بداری قند، تردی، چھال ارجن، موتھاں (سعد کوفی) ہر ایک آدھ

سیر چندن سرخ، چندن سفید ہر ایک بتیس تولہ، تمام ادویہ کو کوٹ کر کے پونے تین من پانی میں پکائیں، جب تیس سیر پانی رہ جائے تب اتار کر چھان لیں۔ اور گل دھاوا چونسٹھ تولے، ناگ کیسر، ترکٹا آٹھ آٹھ تولہ، کھانڈ اور شہد دس دس سیر ملا کر شربت بنا لیں، خوراک ایک سے دو تولہ، غشی، مرگی، خفقان، کمزوری معدہ، تپ دق، دبلا پن، جنرل کمزوری، اور ریحی امراض کے لئے مفید ہے۔

(2) دودھ گائے پاؤ سیر، پانی پاؤ سیر، ناگوری، سنناوڑ ہر ایک چھ ماشہ، دودھ اور پانی کو دیگچہ میں ڈالیں اور باقی دونوں دواؤں کو کوٹ کر اس میں شامل کر دیں اب اس کو اتنا جوش دیں کہ کل پانی جل کر باقی صرف دودھ رہ جائے، پھر آگ سے اتار کر چھان لیں۔ اور ٹھنڈا کر کے اس میں حسب ضرورت مصری ملا دیں غشی کے مریض کو چند روز تک پلاتے رہیں، غشی دور کرنے کے لئے مجرب نسخہ ہے۔

علاج وغذا اور پرہیز بطور کمزوریٔ دل کے کریں۔
اور قریب کے ماہر طبیب سے رجوع کریں۔

☆☆☆

بھول،نسیان، پاگل پن اور جنون

(Amnesia, and Insanity)

اس عارضہ میں یادداشت کی طاقت خراب ہوجاتی ہے۔مریض کوئی یا پرانی باتیں یادنہیں رہتیں، اوران سے صحیح نتیجہ نہیں نکالا جا سکتا بعض اوقات یادداشت کی طاقت بالکل ہی مفقود ہوجاتی ہے۔

یہ مرض عموماً کمزوری دماغ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔سر پر چوٹ لگنے یا گر پڑنے سے بھی یہ عارضہ ہوجاتا ہے، اسکے علاوہ دائمی نزلہ یا زکام، امراض دماغ، ورم، رسولی، کثرت جماع، جلق، نشیلی چیزوں کا بکثرت استعمال، دماغی ہیجان کا پیدا ہوجانا وغیرہ وغیرہ۔مریض کوئی بات یادنہیں رہتی، کئی بار دیکھی ہوئی صورتوں کو بھول جاتا ہے۔رات کا خواب بھی صبح یادنہیں رہتا۔مریض اکثر زیادہ سونے کا خواہش مند ہوتا ہے۔

ھوالشافی:۔ طریقۂ علاج: مریض کو مقوی ادویات دیں، اگر کمزوری دماغ کی وجہ سے ہوتو دماغ کے علاج میں جو دوائیں یا نسخے مفید ہیں ان نسخوں کو استعمال کرائیں۔دماغ کی خشکی سے ہوتو لبوب سبعہ کی مالش کریں یا روغن بادام ملیں اور خمیرہ آبریشم حکیم ارشد والا صبح وشام استعمال کرائیں۔دماغ ہیجان سے ہوتو مریض کو آرام سے لٹائیں، اور برشعشا دو گرام ہمراہ عرق گاؤزبان کھلائیں۔

(2) مربہ آملہ ۲ عدد پانی سے دھو کر دس گری بادام کے ساتھ روزانہ بعد دوپہر کھائیں۔۔۔گھریلو اور قدرتی طریقہ علاج میں خالص دودھ، گھی، مکھن، بالائی اور سرسوں کے تیل کی سر پر روزانہ مالش کرنا بھی بہت مفید ہے۔

غذا و پرہیز: مقوی غذائیں، دودھ، شوربہ چوزۂ مرغ، کدو، خرفہ، پالک، مغزیات وغیرہ مفید ہیں، محرک اور نشہ آور اشیاء چائے، قہوہ، تمباکو وغیرہ اور دماغی محنت وکثرت جماع، سنگترہ، امرود، لہسن، پیاز، لوبیا، دھنیا وغیرہ سے بھی پرہیز کرائیں۔

بھول اور نسیان زیادہ ہوتو سر بھی چکراتا ہے اور آنکھوں کے آگے اندھیرا آجاتا ہے۔مریض کھڑا یا بیٹھا نہیں رہ سکتا اور سہارا لینے پر مجبور ہوجاتا ہے۔کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض کھانا وقت پر کھا کر بھی بھول جاتا ہے۔اور مطالبہ کرتا ہے کہ مجھے آج کھانا کیوں نہیں کھلایا۔اکثر وجوہات کمزوری دماغ واعصاب سر پر چوٹ لگنا، دماغ کا سوءمزاج سرد یا گرم، کمی خون، سمیت خون، کثرت جماع، سکتہ، مرگی، بخاروں اور شدید امراض سے صحت یاب ہونے کے بعد کمزوری کی وجہ سے یہ عارضہ پیدا ہوجاتا ہے۔

علامات: مرض کی معمولی حالت میں اٹھنے بیٹھنے پر آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے۔اور سر چکراتا ہے اور اسباب کے مطابق علامات پائی جاتی ہیں۔

علاج: اصل سبب مرض کا معلوم کریں، کمزوریٔ دماغ میں مربہ آملہ ایک عدد دھو کر ورق چاندی ایک عدد باہم ملا کر کھلائیں۔کمزوری دل ہوتو خمیرہ مروارید پانچ گرام کھلائیں، قبض سے سر میں بخارات یا ریاح پیدا ہونے سے ہوتو فروٹ سالٹ کا استعمال کریں۔اطریفل کشنیزی صبح وشام ۵-۵ گرام استعمال کرانا بھی مفید ہے۔

جب انسان کی عقل میں فتور آجاتا ہے، ذہن میں غلط خیالات جاگزیں ہوجاتے ہیں تو اس کی عادات بدل جاتی ہیں اخلاق میں خرابی آنے سے وہ فضول اور ناشائستہ حرکات وسکنات کرنے لگتا ہے تو اس کو مجنون یا پاگل سمجھنے لگتے ہیں۔

اس مرض کی بہت سی قسمیں ہیں۔عام طور پر چار بڑی اقسام ہیں:

۱-پُر جوش جنون، جنون سبعی، مانیا(Mania)

اس مرض میں مریض کی طبیعت میں جوش وغصہ بہت ہوتا ہے اور وہ خونخوار درندوں کی طرح لوگوں کو دیکھتا ہےاور کبھی ان پر حملہ آور بھی ہوجاتا ہے۔

۲-کتے کا جنون، جنون کلبی، سائی نن تھروپی (Cynanthropy)اس میں مریض کبھی تو غیظ وغضب کا اظہار کرتا ہےاور کبھی کتوں کی طرح خوشامد و چاپلوسی کرتا ہے۔

۳-بھیڑیئے کا جنون، قطرب، لائیکومے نیا(Lycomania)اس قسم کے جنون میں مریض نہایت ترش رواور مغموم رہتا ہےاوراسے کسی ایک جگہ قرار نہیں ہوتا، وہ ہمیشہ آوارہ گردی کرتارہتا ہے سبک اور ناشائستہ حرکات کرتا ہے، عام طور پر لوگوں کو دشمن سمجھ کران سے چھپنے کی کوشش کرتا ہے۔کبھی کبھی بھیڑیئے کی طرح حملہ بھی کر بیٹھتا ہے۔

۴-سرسام کا جنون، ڈی لیرس مے نیا(Delirious Mania)

اس قسم کا جنون سرسام صفراوی کے ساتھ ہوتا ہے۔اس کی ابتداء میں مریض زیادہ جاگتا اور بےقرار و پریشان حال رہتا ہے،کبھی نیند میں ڈر کر جاگ اٹھتا ہے۔اس کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہوتا ہے۔اور وہ سوال کے مطابق جواب نہیں دیتا۔

وجوہات: بہت سے اسباب ہیں، ذہنی صدمہ، فکر، خوف وہراس، زیادہ دماغی محنت، دماغی اور اعصابی امراض، شدید بخار، جلق، کثرت جماع، منشیات کا بکثرت استعمال اور عشق وغیرہ۔

علامات: بعض اوقات ایک دم مرض ظاہر ہوجاتا ہےاور مریض کے جذبات اسکے اختیار سے باہر ہوجاتے ہیں ۔ وہ دشمنوں کیساتھ ہمدردی اور دوستوں کے ساتھ سختی سے پیش آتا ہے۔معمولی معمولی باتوں پر گالیاں بکتا ہےاور لڑنے مرنے پر تیار ہوجاتا ہے، بے چینی ہوتی ہے، گرمی سردی معلوم نہیں ہوتی،

آنکھیں سرخ، شکل دیوانوں کی طرح ، زبان میلی، بھوک کم، روشنی اور آواز کی برداشت بہت کم ہوتی ہے۔

علاج: اصل وجہ معلوم کر کے علاج کریں اگر کسی رنج وغم یا فکر وتردد سے یہ عارضہ لاحق ہوتو اسے دور کریں۔نیند لانے کے لئے روغن کدو یا روغن کاہو کی مالش کریں۔کمزوری کی حالت میں اکسیر شفاء یا دواء الشفاء دینا چاہئے ۔ مریض کا سر منڈا کر روغن کدو یا روغن لبوب سبعہ کی مالش کریں۔خوراک کے طور پر معجون برشعشا ایک گرام کسی عرق یا شربت کے ہمراہ استعمال کرائیں۔دواء المسک معتدل جواہر والی پانچ گرام ہمراہ عرق گاؤزبان دینا بھی مفید ہے۔اسرول (چھوٹی چندن) بوٹی ۳ گرام کا استعمال بہت مفید ہے۔کیپسول میں بند کر کے دیں تو اچھا ہے۔

غذا وپرہیز: زودہضم غذائیں دیں۔سردتر کاریاں، کدو، خرفہ، پالک، مولی وغیرہ اور پھلوں میں سیب، انگور، انار، شہتوت مفید ہے۔مونگ دال کی کھچڑی، مرغ کا شوربہ اور دودھ کا استعمال بھی مناسب ہے۔اس مرض میں کوئی تیز گرم دوا یا غذا کا ستعمال سخت منع ہے۔ورنہ صفرا کی پیدائش بڑھ جائے گی اور مرض میں زیادتی ہوجائے گی۔سرکہ، نشہ آور اشیاء، شراب، چائے اور دیر ہضم چیزیں جیسے لہسن، پیاز، بینگن وغیرہ ممانعت ہے، جماع اور زیادہ محنت، تنگ لباس، تنہائی اور رنجش والی باتوں سے بھی سخت پرہیز کرائیں۔

☆☆☆

آدھے سر کا درد۔ درد شقیقہ

(Migrain)

یہ ایک قسم کا باری کا دردِ سر ہے جو عام طور پر آدھے سر میں اور کبھی سارے سر میں ہوا کرتا ہے۔ بخارات سر کے کمزور حصہ میں جمع ہو کر اس درد کا باعث ہوتے ہیں۔ درد کی مدت چند منٹ سے لے کر کئی دن تک ہو سکتی ہے۔

وجوہات: یہ اکثر موروثی ہوتا ہے۔ کبھی سخت محنت، عورتوں میں حیض کی خرابی، باؤ گولہ، فاقہ کشی اور کمزوری، متواتر شب بیداری، بدہضمی، تیز روشنی کو دیکھنے اور تیز خوشبوؤں کو سونگھنے کے علاوہ کثرت جماع، امراض گردہ، ملیریا، اور نظر کی خرابی وغیرہ اس مرض کے خاص اسباب ہیں۔

علامات: دورہ مرض شروع ہونے سے پہلے طبیعت سست اور سر گھومتا ہوا معلوم ہوتا ہے اور آنکھوں کے سامنے چنگاریاں وغیرہ اڑتی نظر آتی ہیں، پھر درد شروع ہوتا ہے۔ پہلے کم ہوتا ہے اور بتدریج بڑھ کر تیز ہو جاتا ہے نبض کمزور ہوتی ہے، چہرہ پھیکا، جی متلاتا ہے، اور کبھی قے ہوتی ہے، مریض جسمانی یا دماغی کام کرنے

کے قابل نہیں رہتا۔ آخر میں ایک طرف کی ابرو میں درد ٹھہر جاتا ہے اور دو تین گھنٹے سے لے کر عام طور پر دو یا تین دن تک یہ عارضہ رہتا ہے اور پھر درد دور ہو کر مریض کو نیند آجاتی ہے۔ اس مرض کا دورہ عام طور پر چند دن یا چند ہفتوں کے بعد ہوتا رہتا ہے۔ مرض کی تشخیص کرتے وقت دھیان رہے کہ اگر یہ عارضہ بخارات سے ہو تو مقام درد کا لمس گرم، نبض سریع، ہلکا سر درد، سرد ہوا تو پانی سے تسکین ہوتی ہے۔ ریاح کی شدت سے ہو تو لمس گرم اور سر میں تناؤ ہوتا ہے۔

دوائے درد شقیقہ

ھو الشافی:۔ اسطوخودوس تین گرام، مرچ سیاہ سات عدد، دھنیاں خشک چار گرام، پانی ۱۰۰ گرام۔

ترکیب: تینوں چیزوں کو رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح گھوٹ چھان کر چھ سات بتاشہ کھلا کر سورج نکلنے سے پہلے پلا دیں۔ پہلے دن ہی فائدہ معلوم ہوگا۔ دو تین دن کے استعمال سے آرام ہو جائے گا اگر درد کو کلی آرام نہ ہو تو چند روز تک اطریفل کشنیز کا استعمال کریں۔

(2) اسطوخودوس سونف، ریوند چینی، دھنیاں خشک، نمک سیاہ، نوشادر ہموزن سفوف بنا کر ایک تا دو گرام ہمراہ چائے لیں۔

(3) دھنیاں خشک تین گرام، اسطوخودوس تین گرام، کالی مرچ چھ عدد، باریک سفوف بنائیں، صبح سورج نکلنے سے پہلے تین چار بتاشے کھا کر پانی سے لیں اور ایک گھنٹہ آرام کریں۔

(4) یونانی مرکبات میں اطریفل اسطوخودوس چھ گرام یا اطریفل کشنیز سونے سے پہلے ہمراہ دودھ نیم گرم لیں۔

(5) قدرتی طریقہ علاج میں سرسوں کے تیل کی مالش سردرد کے لئے نہایت مفید ہے۔

(6) زعفران دورتی خالص گھی گائے میں بھون لیں اور دودھ بکری میں مصری ملا کر اس میں زعفران ملا کر دیں۔ سمندر پھل پانی میں پیس کر اس کی دو چار بوند ناک میں ٹپکانے سے آرام آجاتا ہے۔ سرس کے بیجوں کو سفوف بنا کر نسوار لینا مفید ہے۔

ضعف دماغ (Cerebral Anaemia)

اس مرض میں سارے دماغ یا اس کے کسی حصہ میں خون کم پہنچتا ہے۔ خوراک کی کمی کی وجہ سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔

وجوہات: عام جسمانی کمزوری، کمی خون، کمزری دل، کثرت جماع واحتلام، جلق، دائمی نزلہ، دماغی شرائن میں رکاوٹ وغیرہ جس سے خون کا رک رک کر دماغ میں جانا یا رسولی وغیرہ کا پیدا ہو جانا۔

علامات: اکثر دردسر رہتا ہے، سر چکراتا ہے اور چہرہ پھیکا یا سفید پڑ جاتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آتا ہے، کبھی کان بجتے سنائی دیتے ہیں، مرض کی شدت میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے، آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور مریض دیوانوں کی سی حرکتیں کرتا ہے اور بیہوش ہو جاتا ہے وغیرہ۔

حریرہ مقوی دماغ

ھوالشافی:۔ مغز بادام مقشر سات دانہ، مغز کدو، مغز تخم تربوز، مغز کھیرا، مغز خربوزہ ہر ایک تین گرام، خشخاش تین گرام، نشاستہ تین گرام، تمام ادویہ کو تھوڑے

پانی میں خوب باریک پیس لیں بعد ازآں ایک پاؤ دودھ ملا کر دو تین جوش دیں۔ روغن گائے ۲۵ گرام، چینی ۲۵ گرام اضافہ کریں، نیم گرم صبح سویرے نہار منہ استعمال کریں۔ دماغ کی خشکی، نیند کی کمی، دائمی نزلہ اور ضعف دماغ کیلئے بے حد مفید نسخہ ہے۔

غذا وپرہیز: درد شدید ہو تو غذا نہ دیں۔ جب کم ہو جائے تو مقوی اور زود ہضم غذائیں شوربا، یخنی، دودھ، آش جو، نخود آب، دال مونگ، کھچڑی اور چپاتی وغیرہ دیں۔ نفاخ اور دیر ہضم چیزوں مثلاً آلو، گوبھی، دال ماش، بینگن، پیاز، تیل اور بناسپتی گھی کی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔

مستقل روغن بادام کی مالش بھی مفید ہے۔

☆☆☆

دردِ پیشانی، عصابہ اور دردریاحی

(دردوں کے اقسام)

ہرقسم کے درد میں اعصاب ماؤف ہوجاتے ہیں اوراس کا احساس اعصاب کے ذریعہ ہوتا ہے۔لیکن عصبی درد، ان دردوں کو کہا جاتا ہے جوعصب کی خرابی سے ہوتے ہیں، یہ درد کسی عصب اوراس کی شاخوں میں دورہ سے ہوا کرتے ہیں۔اور عام طور پر بہت تیز ہوتے ہیں۔

وجوھات: عصبی امراض، چوٹ لگنا، ملیریا، انفلوئینزیا، آتشک وغیرہ، اور سنکھیا، پارہ وغیرہ زہریلے مادوں کا خون میں مل جانا، سردی لگنا اوراس طرح دوسرے اعضاء کے امراض سے بھی عصبی درد پیدا ہوجاتے ہیں۔اس کی مختلف اقسام ہیں۔

● دردابرو ● آدھا سیسی ● ٹانگ کا بیرونی عصبی درد ● پسلیوں کا درد
● کمراور پیٹ کا درد ● گردن اورگدی کا دردنیز پستانوں کا درد وغیرہ۔

درد کی ٹیسیں شدید ہوتی ہیں اورمقام درد پر دبانے سے درد بہت زیادہ ہوتا ہے۔ درد کے دورہ کو روکنے کی کوشش کریں۔ بیرونی طور پر کسی اچھے تیل کی مالش کرکے اوپر نیم گرم روئی باندھ کر سینک کریں۔

مرض کی تشخیص کرکے علاج کریں، بیرونی طور پر روغن اوجاع کی مالش کریں۔ معجون برشعشا کا استعمال بھی مفید ہے۔یادرج ذیل روغن کا استعمال کریں۔

طلسمات عمرانی:[1] ست اجوائن ۱۰ گرام ست پودینہ ۱۰ گرام، کافور ۲۰ گرام، ان تینوں کو شیشی میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں، روغن بن جائے گا۔چار پانچ قطرے مقام ماؤف پر مل دیں۔ ہرقسم کے عصبی درد، زہریلے جانوروں کے کاٹے پر لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ [1] والد محترم حکیم محمد عمران چرتھاولی رحمۃ اللہ علیہ کے نام منسوب ہے۔

خوراک وپرھیز: زیادہ ٹھنڈی اوردیرہضم غذاؤں سے پرہیز کریں۔تمام نشہ آوراشیاء سے مریض کو بچائیں، اورزود ہضم اورسادہ غذاؤں کا استعمال کرائیں۔ گوبھی آلو، دال ماش کا استعمال منع ہے، کشمش پانی سے دھوکر استعمال کرنا مفید ہے۔

عصبی درد کے مقامات کے لئے: (۱) دردابرو میں مخدرات کا لیپ کریں (۲) گردن کے درد میں مخدرات ومسکنات کا لیپ کریں، (۳) پستانوں کے درد میں روغن تارپین وتلوں کے تیل کی مالش کریں (۴) پسلیوں کے درد میں روغن تارپین کی مالش کریں، (۵) دردکمر میں روغن سرخ کی مالش کریں، (۶) ٹانگ کے بیرونی عصبی درد (عرق النساء) میں روغن اوجاع کی نیم گرم مالش کریں۔

بعض مریض دوچاردن دوا استعمال کرکے بیزار ہوجاتے ہیں اور ہردن نئے نئے ڈاکٹر یا حکیم تلاش کرتے پھرتے ہیں اول توایسے مریض کا دردقدیم ہوجاتا ہے او رمریض تختۂ مشق بن جاتا ہے اورعلاج سے مایوس ہونے لگتا ہے۔اس لئے مریض کو چاہئے دلجمعی کے ساتھ کسی اچھے معالج سے طویل وقت تک علاج کرائے۔کیونکہ اعصابی درد کا علاج طویل ہوتا ہے کبھی کبھی چھ یا آٹھ ماہ یا سال بھی صحت یاب ہونے میں لگ جاتے ہیں۔اسی طرح کبھی ایک ابرو میں اورکبھی آدھے چہرے اور پیشانی میں درد ہوا کرتا ہے۔اس درد کا مقام دماغی اعصاب کا پانچواں جوڑ یااس کی کوئی شاخ ہوا کرتی ہے۔عام طور پراس مرض پر معالجین خصوصی توجہ نہیں فرماتے۔اورمریض بھی باربار دردسر کی دوا استعمال کرتا ہے۔اوراس کو یہ خیال ہوتا ہے کہ یہ صرف اورصرف

درد سر ہے۔ حالانکہ یہ مرض خالص رگوں اورنسوں کا مرض ہے۔ اس لئے رگوں اور نسوں میں جو اضمحلال اور کمزوری ہوتو اس کو سنجیدگی کے ساتھ لیں اور درج ذیل اسباب کو سمجھتے ہوئے بہتر سے بہتر علاج کریں اور کسی ماہر حکیم سے رجوع کریں۔

وجوھات: کمزوری خون، بدہضمی، قبض دائمی، کسی دانت کا بوسیدہ ہونا، گرم ہوا، کنپٹیوں اور آنکھوں میں سوءِ مزاج، گرم سرد ہونا، آنکھ کان، ناک، یا نظام بول کے امراض، وجع المفاصل، نزلہ وزکام کا بگڑنا، بلغم غلیظ کا جمع ہونا، سمیت ملیریا، آتشک، گنٹھیا، جسمانی کمزوری، سردی لگنا وغیرہ۔

علامات: عام طور پر ابرو، پپوٹے، آنکھ کے ڈیلے یا پیشانی میں درد ہوتا ہے۔ یہ درد اچانک آتا ہے اور بڑا شدید ہوتا ہے، کبھی رخسار، ٹھوڑی یا نیچے کے جبڑے میں ایسا تیز درد ہوتا ہے۔ جیسے چھری یا نشتر کے لگنے سے یا آگ سے جل جانے پر ہوا کرتا ہے۔ مریض کی آنکھیں نہیں کھلتیں، کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ درد سے پیشانی پھٹ جائے گی۔ دورہ چند سکینڈ سے چند منٹ تک رہتا ہے۔ درد عموماً سورج کے چڑھنے پر بڑھتا ہے اور اس کے ڈھلنے پر بند ہوجاتا ہے۔ شدت مرض میں عضلات اینٹھ جاتے ہیں اور باری بہت جلد جلد آتی ہے اگر مرض پرانا ہوجائے، درد کا دورہ مہینوں کے بعد ہوا کرتا ہے۔

ھوالشافی:۔ مرض کی صحیح نوعیت جان کر کے علاج کریں، دورہ میں درد رفع کرنے کی تدبیر کریں۔ یہ مرض وٹامن بی-1 کی کمی کی وجہ سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

(2) رات کو سوتے وقت اطریفل کشنیزی ۹ گرام سے ۱۲ گرام آب گرم سے کھلانا بہت مفید ہے۔ **غذا و پرھیز**: پالک، خرفہ وغیرہ ترکاریاں، دودھ، گوشت کا شوربا، یخنی، انڈا نیم برشت، وغیرہ کھلائیں، ثقیل، نفاخ اور دیر ہضم غذا مثلاً آلو، گوبھی، بینگن، تیل والی اور ترش اشیا، گڑ، اور آچار سے پرہیز کریں۔ ☆☆☆

خوبصورت اور مضبوط بال

بالوں کی افزائش، خوبصورتی اور مضبوطی کا بڑی حد تک تعلق ان بے شمار چھوٹے چھوٹے غدودوں سے ہوتا ہے جو کہ بالوں کی جڑوں میں ہوتے ہیں۔ ہر ایک بال کی جڑ میں ایک قسم کا روغنی مادہ خارج ہوتا ہے جس سے بال کی نشوونما ہوتی ہے اس سے بال ملائم اور چمکیلے ہوتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے یہ غدود کمزور ہوجائیں اور ان میں روغنی مادہ کم پیدا ہو یا سرے سے پیدا ہی نہ ہوتا ہو تو اس سے بالوں کی نشوونمائی میں خلل واقع ہوجاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بالوں کو خوراک نہیں ملتی اور وہ خشک ہوکر جھڑ جاتے ہیں۔ اگر ان کی ٹھیک طرح سے حفاظت اور دیکھ بھال نہ کی جائے تو آہستہ آہستہ اس کے اثرات سر کی جلد پر نمایاں ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

موجودہ دور میں گنجا پن ایک ایسی بیماری کی شکل اختیار کرتا جارہا ہے جس کے اثر ات انسانی شخصیت پر کوئی اچھا تاثر نہیں چھوڑتے۔ جو خواتین وحضرات شروع سے ہی اپنے بالوں کی اچھی طرح حفاظت کرتے ہیں ان کے بال ان کی شخصیت کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔ بالوں کی جڑوں اور غدود کے اردگرد باریک باریک شریانیں ہوتی ہیں جن میں دوران خون گردش کرتا رہتا ہے یہ بالوں کی جڑوں اور غدود کو خوراک پہنچاتا ہے اگر اس

نظام میں کسی سبب سے خرابی پیدا ہو جائے تو جڑوں اور غدود کو خوراک ملنی بند ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے غدود میں روغنی مادے کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس کی مثال بالکل اس طرح سمجھئے جیسے اگر کسی پودے کو خوراک یا پانی نہ ملے تو وہ خشک ہونا شروع ہو جاتا ہے اس کی جڑیں مردہ ہو جاتی ہیں اور بالآخر پودا سوکھ کر ٹوٹ جاتا ہے۔ خون میں اگر نمکیات کی کمی ہو تو تب بھی بالوں کی جڑوں کو مکمل غذا نہیں ملتی۔

اکثر خواتین حضرات بالوں کو دھو کر ان کو جلدی سکھانے کی غرض سے ہیئر ڈرائر (Hair Drier) کا استعمال کرتے ہیں یا پھر انگیٹھی کے سامنے بیٹھ کر بال سکھاتے ہیں اس سے بالوں کا قدرتی روغن تباہ ہو جاتا ہے۔

مردوں کے بال عورتوں کی نسبت زیادہ تیزی سے گرتے ہیں اس کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ عورتوں کی نسبت مرد اپنے بالوں کی زیادہ حفاظت نہیں کرتے اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب مردوں کے بال انتہائی تیزی سے جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں تو اس وقت مرد حضرات احتیاطی تدابیر عمل میں لانا شروع کرتے ہیں اس کی بجائے عورتیں ابتداء سے ہی اپنے بالوں کے بارے میں فکرمند ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مردوں کی نسبت عورتوں میں گنجے پن کا مرض نسبتاً کم پایا جاتا ہے۔

چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے کے لئے سر کے بالوں کا بہت زیادہ لمبا، سیاہ اور چمکدار ہونا ضروری ہے۔

ماہرین کی تحقیق کے مطابق ماں کے پیٹ میں جب بچہ ہوتا ہے تو جہاں اس کے دیگر اعضاء بنتے ہیں وہاں سب سے پہلے پلکیں اور ابرو کے بال پیدا ہوتے ہیں پھر اوپر کے ہونٹ کے بالائی حصہ پر پھر منہ کے گرد، اس کے بعد کھوپڑی پھر دیگر اعضاء پر بالوں کا روواں نکلتا ہے چھ ماہ کے بعد بچے کے بدن پر بالوں کا رواں قائم ہو جاتا ہے اور جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو خوردبین سے دیکھنے پر اس کے جسم پر باریک رواں سا صاف دکھائی دیتا ہے جو

کچھ مدت کے بعد خود بخود جھڑ جاتا ہے۔ خوردبین سے دیکھنے پر معلوم ہوتا ہے کہ ہر ایک بال کے غدود کے ساتھ ایک یا دو ایسے غدود ہوتے ہیں جو اس کے منہ کے ساتھ لگے ہوتے ہیں یہ غدود یا تو سادہ ہوتے ہیں یا مرکب ہوتے ہیں ان سے وہ روغنی مادہ نکلتا ہے جو غدودوں اور بالوں کی جڑوں میں جاتا ہے۔

اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ کئی افراد کے سر کے بالوں کی سطحوں سے جو مادہ باہر کی طرف خارج ہوتا ہے گرد وغیرہ پڑ کر بالوں میں جم جاتا ہے جس سے بالوں کا چمک ماند پڑ جاتی ہے اس لئے ہفتے میں کم از کم دو دفعہ بالوں کو خوب اچھی طرح دھو کر صاف کر لینا چاہئے اگر بالفرض غدودوں سے خارج ہونیوالے مادہ میں گرد نہ بھی جمے تو پھر بھی بالوں کی صفائی بالوں کی تندرستی کی ضامن ہے۔ وہ اس لئے کہ ان غدودوں کے علاوہ جلد میں پسینہ کے غدود بھی ہوتے ہیں جن کے منہ بالوں کے غدود میں ہوتے ہیں۔

غدود سے بال نکلنے کے عمل میں بال کی ڈنڈی پہلے نکلتی ہے۔ اس کی نوک سب سے پہلے غدود میں سے نہیں نکلتی بلکہ یہ خود ہی اپنے اوپر جھک جاتی ہے چنانچہ اس طرح ایک گول چھلا سا بن جاتا ہے۔ یہ بال کا گولائی چھلا غدود کے منہ کے ساتھ لگا رہتا ہے اور پھر بال کی ڈنڈی اپنی لچک کی وجہ سے خود بخود سیدھی ہو جاتی ہے۔ اس کی نوک چونکہ نشوونما ہونے کی وجہ سے غدود سے پہلے نہیں نکلتی بلکہ نیچے جھک جاتی ہے یہاں تک کہ یہ گول چھلے کی مانند ہو کر پھر سیدھی ہو جاتی ہے اور جب نشوونما کا عمل پورا ہو جاتا ہے بال کی جڑ کو اس کی خوراک مکمل طور پر ملنا شروع ہو جاتی ہے تو بال غدود سے باہر اوپر کو ابھر کر جلد سے باہر نکل آتا ہے۔

بالوں میں خوبصورتی اور مضبوطی پیدا کرنے کے لئے رحیمی شفاخانہ بنگلور کا تیار کردہ روغن جوہر بالوں کے لئے ایک بھروسہ مند ٹیانک ہے جس کے متواتر استعمال سے بال گھنے، لمبے، سیاہ، چمکدار، مضبوط اور موٹے ہو جاتے ہیں۔ تیس سال رحیمی شفاخانہ آنے والے مریض اس تیل سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ ☆☆☆

خشک بال اوران کا علاج

خشکی بالوں کی سب سے بڑی دشمن ہے۔خشک بال دیکھنے میں بھی بے رونق اور بے ترتیب نظر آتے ہیں اور بالوں کی نشوونما کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں جن بالوں میں خشکی پیدا ہوجائے ان بالوں کی جڑوں میں کمزوری واقع ہوجاتی ہے ٹھیک طریقے سے اپنی خوراک حاصل نہیں کر سکتے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بال خشک ہوکر ٹوٹ جاتے ہیں یا جلد میں موجود خلیے اور غدود مردہ ہوکر بالوں کی افزائش کو روک دیتے ہیں جس سے بال تیزی سے جھڑنا شروع ہوجاتے ہیں۔

اگر ایسے بالوں کو ان کی غذا مکمل طور پر مل جائے تو بہت جلد یہ بال ٹھیک ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ بال خشک ہوجانے کی کئی خارجی وجوہات بھی ہوتی ہیں مثال کے طور پر جو خواتین وحضرات بہت زیادہ دیر تک تیز اور چلچلاتی ہوئی دھوپ میں رہتے ہیں نہانے کے بعد بالوں کو خشک کرنے کے لئے بہت زیادہ ہیئر ڈرائیر کا استعمال کرتے ہیں اور اس کے علاوہ بعض ایسے غلط قسم کے بازاری شیمپو کا استعمال کرتے ہیں جو بالوں کے لئے از حد نقصان دہ ہوتا ہے ان تمام صورتوں میں بالوں کی جڑوں کو زک پہنچتی ہے جس کا ردعمل بالوں پر صاف ظاہر ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ابتداء میں تو کچھ خاص محسوس نہیں ہوتا

لیکن تھوڑی ہی مدت کے بعد اس کے اثرات نمایاں ہونا شروع ہوجاتے ہیں جس کے نتیجہ میں بال خشک ہوکر تیزی سے جھڑنا شروع کر دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ گنجے پن کی علامتیں ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔اس صورت حال میں اگر بالوں کی طرف فوری توجہ نہ دی جائے اور ان کی ٹھیک طرح سے نگہداشت نہ کی جائے تو بالوں کی جڑیں اور خلیے کمزور ہوکر آہستہ آہستہ مردہ ہوجاتے ہیں اور پھر جب انسان مکمل طور پر گنجا ہوجاتا ہے تو اس حالت میں علاج کرنا بہت ہی مشکل ہوجاتا ہے ضرورت اس بات کی ہے کہ قبل از وقت ہی اپنے بالوں کی حفاظت کی جائے بالوں کو خشکی سے بچانے کے لئے درج ذیل ہدایات پر عمل نہایت ضروری ہے۔

۱-ایسے شیمپو کا قطعاً استعمال نہ کیا جائے جس کے کرنے سے بالوں میں خشکی پیدا ہو اور یہ خشکی شیمپو کے بہت زیادہ استعمال سے پیدا ہوتی ہے۔

۲-نہانے کے بعد ہیئر ڈرائیر کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔۳-تیل سر کے بالوں کی بہت بڑی ضرورت اور خوراک ہے زیتون، ناریل یا خالص سرسوں کے تیل کی مالش کرنے سے بھی خشک بالوں سے نجات مل جاتی ہے۔

۴-بہت زیادہ تیز دھوپ میں کام کرنے والی خواتین وحضرات کو چاہئے کہ وہ دھوپ میں پھرتے وقت سر پر سفید کپڑا رکھ لیا کریں تاکہ دھوپ کے اثرات براہ راست بالوں پر مرتب نہ ہوسکیں۔

۵-کھارے پانی کے ساتھ نہانے سے بھی بال خشک ہوجاتے ہیں اس لئے کھارے پانی کے استعمال سے بھی پرہیز ضروری ہے۔

بالوں میں پیدا ہونے والی ایک خطرناک بیماری روسی ہوتی ہے جن بالوں میں یہ بیماری پیدا ہوجائے ان بالوں کی نشوونما میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ بال چھدرے اور دور دور ہوجاتے ہیں جس سے ان کا قدرتی حسن ماند پڑ جاتا ہے ان میں چکناہٹ پیدا ہوجاتی

ہے جو اچھے بھلے بالوں کا ستیاناس کر دیتی ہے اس بیماری سے بالوں کی جڑوں کو نقصان پہنچتا ہے بال کمزور ہو جاتے ہیں۔

مجرب نسخے

ھوالشافی:۔ چھدرے بالوں کو مکمل طور پر صحت بنانے کے بے شمار کارآمد اور تجربہ شدہ نسخے ہیں جن پر عمل کر کے بالوں کو نارمل اور صحت مند بنایا جا سکتا ہے بالوں میں پیدا ہونیوالی بیماری روسی کے علاج کے لئے آدھ چھٹانک بیسن صاف کر کے اس میں ایک عدد لیموں کا رس یا ایک عدد انڈے کی سفیدی ڈال کر خوب اچی طرح مکس کریں اس آمیزے کو چھدرے بالوں میں ٹھیک طرح سے لگائیں حتی کہ یہ آمیزہ بالوں کی جڑوں تک بھی اچھی طرح لگ جائے آدھ گھنٹہ کے بعد بالوں کو تازہ یا نیم گرم پانی سے انگلیوں کیساتھ آہستگی سے رگڑ رگڑ کر دھوئیں اس کے بعد کسی اچھے شیمپو سے بال دھوئیں۔تاکہ بالوں میں سے بیسن نکل جائے بال خشک ہونے کے بعد کنگھی کریں یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ آپ کے بال اپنی قدرتی حالت پر نہ آ جائیں یعنی روزانہ اسی عمل کو کریں۔

(2) اس کے علاوہ ایک اور آزمودہ نسخہ یہ ہے کہ نصف کپ نیم گرم پانی میں گنّے کا اصلی سرکہ ملا کر خوب اچھی طرح مکس کریں پھر اس محلول کو بالوں کی جڑوں میں اس طرح لگائیں کہ سر کی جلد اچھی طرح تر ہو جائے جب بالوں میں یہ محلول خشک ہو جائے تو تازہ پانی سے بالوں کو دھولیں یہ عمل ہفتہ میں کم از کم تین مرتبہ کریں اس سے بھی آپ کے بال چھدرے نہیں رہیں گے۔

(3) رات کو سونے سے پہلے سر میں نیم گرم تیل کی مالش ہاتھوں کی انگلیوں کیساتھ کریں اور اسی طرح سو جائیں صبح اٹھ کر نہانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ قبل ایک عدد لیموں کا رس نکال کر بالوں میں آہستہ آہستہ لگائیں اسکے بعد موافق شیمپو سے بالوں کو دھوئیں

پھر ساتھ ہی ایک گلاس نیم گرم پانی میں لیموں کا رس نچوڑ کر دوبارہ سر دھو کر صاف پانی بہائیں ہفتہ میں تین مرتبہ اس عمل کے کرنے سے بال چھدرے نہیں رہیں گے۔

(4) بالوں کو گھنا کرنے کے لئے لال شلغم استعمال کریں۔اس کو استعمال کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے: کہ اس کو چاقو سے خوب باریک کاٹ کر مکسی میں پیس کر باریک کر لیں اور مہندی کی طرح سر کے بالوں میں لیپ کریں۔تین یا چار گھنٹہ کے بعد دھو دیں۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار کریں انشاء اللہ چند ماہ میں بال خوب گھنے اور موٹے ہو جائیں گے۔

رحیمی روغنِ گیسودراز

رحیمی شفاخانہ بنگلور میں تقریباً آج سے ۲۰ سال قبل والد محترم نے ایک روغن ''**رحیمی روغنِ گیسودراز**'' کے نام سے بنایا جو آج ہزاروں بہنوں اور بھائیوں کی زندگی کا حصہ بن چکا ہے اور بالوں کو لمبا، گھنا اور پرسکون نیند لاتا ہے۔ یہ تیل رحیمی شفاخانہ بنگلور سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

گلے آنا

ورم لوزتین (Tonsilitis)

ورم لوزتین جس کو ہم عام زبان میں گلے آنا کہتے ہیں ایک عام بیماری ہے حلق کے اندرونی جانب دو غدود ہوتے ہیں جن کو انگریزی میں ٹانسلس اور اردو میں لوزتین کہا جاتا ہے ان کے پھول جانے اور ورم آنے کو ٹانسلائٹس (Tonsilitis) کہا جاتا ہے بچوں میں یہ شکایت جوانوں سے زیادہ اور عورتوں کو مردوں سے زیادہ بیماری لاحق ہوتی ہے۔ یہ ورم کسی چھوت والے امراض مثلاً ٹائفائڈ فیور، چیچک، خسرہ، کالی کھانسی کی طرح متعدی ہوتا ٹھنڈ کا لگ جانا، بادی، ترش چیزوں کا زیادہ استعمال، چکنی چیزوں کے کھانے کے بعد ٹھنڈے مشروبات کے استعمال سے بھی یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ اس بیماری کا حملہ ہونے پر بدن میں درد، بخار، گلے میں خراش، سانس لینے میں تکلیف اور گلے کو ایک یا دونوں طرف ٹٹولنے سے گلٹیاں سوجی ہوئی معلوم ہوتی ہیں۔ نگلنے اور بولنے میں تکلیف ہوتی ہے، شدت مرض میں جاڑے سے بخار آجاتا ہے، اور کبھی کبھی ان گلٹیوں میں مواد بھی ہو جاتا ہے۔

علاج: لوزتین مرض کے تدارک کے لئے تمام طریقہ علاج میں مختلف ادویات موجود ہیں۔ حتمی طور پر اس کا علاج آپریشن ہی سمجھا جاتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ آپریشن بھی مکمل اور حتمی علاج ثابت نہیں ہوا ہے۔ کبھی کبھی ٹانسل کے آپریشن سے آواز باریک ہو جاتی ہے اور پھر کچھ عرصے بعد مرض دوبارہ وجود میں آجاتا ہے۔

ٹانسل کو معلوم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ زبان کو باہر نکالا جائے اور آ آ کر کے گلے کو دیکھا جائے۔ غور کرنے پر ورم کی گلٹیاں دکھائی دیں گی تو سمجھ لیں یہ ٹانسل ہے۔ علاج سے قبل ٹانسل کے مریض درج ذیل چیزوں سے پرہیز کریں۔

ٹھنڈی، بادی چیزوں سے پرہیز اور ایک لیٹر پانی کو ابال کر اس میں تھوڑا سا نمک یا پھٹکری ملا لیں اور دن میں کئی مرتبہ گرم پانی سے غرغرہ کریں۔ اور گلٹیوں پر گلیسرین لگائیں تا کہ مریض کو آرام ملے اور مرض کو افاقہ ہو۔

ھوالشافی:۔ نسخے برائے ٹانسل: **(1)** لعوق خیارشنبر صبح شام آدھا آدھا چمچ لیں۔ **(2)** املتاس کی پھلی کا مغز ایک چمچ کے بقدر ایک گلاس پانی میں ابالیں اور تھوڑا سا نمک ڈال کر غرغرہ کریں۔ انشاءاللہ مرض میں افاقہ ہوگا۔

(3) بہدانہ چار گرام، تخم خطمی ۳ گرام، اصل السوس چار گرام، عناب ۵ دانے لیسوڑھا چار گرام، ان تمام کو ۱۰۰ ملی گرام پانی میں جوش دیں اور صبح و شام اس جوشاندہ کا استعمال کریں۔ ٹانسل میں بے انتہا مفید ہے۔

(4) روزانہ کے معمولات میں پانچ گرام ادرک تازہ خوب چبا کر شہد کے دو چمچ کے ساتھ آہستہ آہستہ کھائیں اور اصل السوس یعنی ملٹھی کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ڈاڑھ کے نیچے رکھ لیں اور آہستہ آہستہ چبا کر عرق پیتے رہیں اور رات میں سوتے وقت مرہم اشق، مرہم جدوار، روغن بادام شیریں، روغن بادام تلخ، روغن بنفشہ وغیرہ میں سے کسی ایک کی گلے کے دونوں جانب ٹانسل پر باہر کی طرف سے ہلکی ہلکی مالش کریں اور گرم کیئے ہوئے نمک سے سیکیں اور مالش و سیکائی کا عمل صبح و شام کرے تو زیادہ بہتر ہوگا۔

چھوٹے بچوں کو شربت زوفا مرکب یا شربت بنفشہ صبح و شام دو دو چمچ لعوق سپستاں یا لعوق السی کے ہمراہ استعمال کرائیں۔ انشاءاللہ آپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

☆☆☆

سعال (Bronchitis) سرفہ (Cough)

کھانسی ایک حرکت ہے، جو آلاتِ تنفس خاص طور پر پھیپھڑوں کے تکلیف دہ مادہ کو دور کرتی ہے درحقیقت کھانسی ایک علامت مرض ہے جو آلات تنفس کی بیماریوں میں پیدا ہوتی ہے۔ دفعتاً کھانسی کا اٹھنا کسی موذی شئی کو آلات تنفس سے مٹانا ہوتا ہے۔

وجوہات: سردی لگنا، دائمی نزلہ وزکام، گردوغبار، گرم وسرد ہوا، دھواں ،محرقہ بخار، نزلہ وبائی، خسرہ، نمونیہ، پلورسی، امراض قلب، امراض آلات تنفس، معدہ ،جگر، ورم گردہ اور بعض دفعہ وبائی طور پر بھی پھیل جاتا ہے۔

کھانسی کی دو بڑی قسمیں ہے۔ خشک اور تر، خشک کھانسی میں خشک دھسکہ ہوتا ہے اور اگر توجہ سے علاج نہ کیا جائے تو پھیپھڑوں میں زخم پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اور تعدیہ کے نتیجہ میں تر کھانسی میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ کھانسی کی کئی اقسام ہیں، جن کو قارئین امنگ روزنامہ راشٹریہ سہارا کے لئے آج کے کالم میں تحریر کیا جاتا ہے۔

سردی کی کھانسی:۔ یہ اکثر زیادہ عمر کے اصحاب کو سردیوں میں ہوتی ہے او ررات کو سونے وقت اور صبح کھانسی زیادہ ہوتی ہے۔ سفید زردی مائل بلغم خارج ہوتا ہے۔ ایام سرما ختم ہونے کے بعد کھانسی میں خفت ہوجاتی ہے۔

بلغمی کھانسی:۔ سانس کی تنگی ہوتی ہے، بلغم زیادہ خارج ہوتا ہے اور کھانسی بار بار اٹھتی ہے۔ **خشک کھانسی**:۔ جیسا کہ اوپر لکھا ہے کہ اس کھانسی میں خشک دھسکہ ہوتا ہے اور بلغم بہت کم خارج ہوتا ہے یہ عارضہ امراض گردہ ،امراض دل اور نقرس کے مریضوں کو زیادہ ہوتا ہے۔

پرانی کھانسی:۔ اس کھانسی میں آلات تنفس خصوصاً ہوائی نالیوں کی اندرونی جھلی میں پرانی سوجن ہوجاتی ہے، کمزور مریضوں کو زیادہ ہوتی ہے۔

شدید کھانسی:۔ بار بار کھانسی اٹھتی ہے جس سے ہوائی نالیوں کے اندر سوجن ہوجاتی ہے بچوں، بوڑھوں اور کمزور اشخاص کو زیادہ ہوتی ہے، مرض کی بڑھی ہوئی صورت میں بخار بھی ساتھ ہوتا ہے۔

کالی کھانسی:۔ اکثر بچوں کو ہوتی ہے اور دورہ سے ہوتی ہے، کھانستے کھانستے قے بھی ہوجاتی ہے چہرہ متورم اور نیلا ہوجاتا ہے، آواز سیٹی کی طرح نکلتی ہے۔

نزلہ کی کھانسی:۔ یہ نزلہ وزکام سے ہوجاتی ہے۔

دق (ٹی بی) کی کھانسی:۔ یہ کھانسی تپ دق میں ہوتی ہے اس طرح محرقہ وغیرہ میں جو کھانسی ہوتی ہے وہ محرقہ کی کھانسی کہلاتی ہے۔ اور عام بخاروں میں جو کھانسی ہوتی ہے وہ بخار کی وجہ سے ہوتی ہے۔

علامات: شدید کھانسی میں پھیپھڑوں کی بڑی اور درمیانی یا چھوٹی نالیوں میں سوجن ہوجاتی ہے، سانس تکلیف سے آتا ہے۔ دردسر اور بخار ہوتا ہے، کبھی متلی بھی ہوجاتی ہے۔

ھوالشافی:۔ اصل سبب مرض کے مطابق علاج کریں، اگر کھانسی کا مادہ پتلا ہو تو اسے گاڑھا بنائیں۔ تاکہ قابل اخراج ہوجائے، اگر بہت گاڑھا ہو تو پتلا کرکے خارج کرنے کی کوشش کریں اور بلغم خارج کرنے کے لئے یہ نسخہ دیں۔

مریض کو گرم کپڑے پہنائیں، سردی سے محفوظ رکھیں۔ جب ہوا کی نالیوں میں بلغم کثرت سے جمع ہو تو افیون وغیرہ استعمال نہ کرائیں۔ ہوائی نالیوں میں سوزش اور ورم کی وجہ سے کھانسی ہو تو گرم پانی پلانا مفید ہے۔

(2) بلغم کی زیادتی کی حالت میں پھول گاؤزبان، گاؤزبان، ہلٹی (چھلی ہوئی) ہر ایک پانچ گرام، عناب پانچ دانہ، کھانڈ ۲۰ گرام پانی میں جوش دے کر صبح وشام پلائیں، سوتے وقت لعوق سپستاں دس گرام، لعوق معتدل دس گرام، عرق گاؤزبان دس تولہ میں جوش دے کر پلائیں، چھاتی اور دماغ کو سردی سے بچائیں۔ گرمی یا خشکی کی وجہ سے ہو تو اس کے مطابق علاج کریں۔ درج ذیل نسخہ جات بھی حسب موقع استعمال کریں۔

(3) **شربت رحیمی جدید:** عناب ولایتی ۴۰ دانہ، سپستاں ۱۲۰ دانہ، کتیرا اور گوند کیکر ہر ایک ۲۰-۲۰ گرام، بی دانہ ۳۰ گرام، ملٹھی چھلی ہوئی تخم خطمی، تخم خبازی، گل نیلوفر، گل بنفشہ، ہر ایک ۵۰ گرام، برگ اڑوسہ (بانسہ کے تازہ وخشک پتے) ایک کلو، کھانڈ (دانہ دار چینی) تین پاؤ، گوند کیکر اور گوند کتیرا کے علاوہ سب دواؤں کو جوش دے کر صاف کریں اور بطریق معمول چینی ملا کر قوام کریں اور گوند کیکر اور کتیرا کو پیس کر شامل کریں۔ ۲۰ گرام شربت عرق گاؤزبان ۵۰ گرام میں ملا کر استعمال کریں۔ خشک کھانسی کیلئے نافع ہے اور سل ودق یعنی ٹی بی میں بہت مفید ہے۔

(4) رحیمی چورن: کوزہ مصری سولہ تولہ، طباشیر اصلی آٹھ تولہ، پپلی چار تولہ، دانہ الائچی خورد دو تولہ، دار چینی ایک تولہ سب کو باریک پیس کر کپڑ اچھان کر لیں، خوراک ۲ سے ۴ گرام دن میں تین بار ہمراہ شربت گل بنفشہ یا تازہ پانی دیں۔

فوائد: تپ دق، پرانی کھانسی، بخار ہر قسم، دمہ، امراض گلو، کمزوری ہاضمہ، جنرل کمزوری کو دور کرتا ہے۔ بلغمی بخاروں میں یہ چورن بڑا خوش گوار اثر دکھاتا ہے، انفلوئنزا اور نمونیہ میں بلغم کو خارج کر کے تسکین دیتا ہے۔ سینکڑوں بار آزمایا ہوا ہے۔

(5) حب کھانسی: سفوف ملٹھی (چھلی ہوئی) ۵۰ گرام، کاکڑا سنگی سفوف ۲۰ گرام، نشاستہ ۲۰ گرام، شکر تیغال ۲۰ گرام، چینی ۲۰۰ گرام، ست پودینہ تین گرام، سب کو ملا کر گولیاں تیار کر لیں۔ منہ میں رکھ کر چوسیں، ہر قسم کی کھانسی میں مفید وموثر ہیں۔

(6) اکسیرِ کھانسی: ہلدی، اجوائن نمک خوردنی ہر ایک چھ گرام، تینوں کو مٹی کے کورے سکورے میں جلا لیں، اور ایک ایک چٹکی دن میں دو تین بار کھلائیں، پرانی بلغمی کھانسی کو مفید ہے۔

(7) نوشادر ٹھیکری ۱۰ گرام کو ۱۰۰ گرام کھانے والے نمک کے سفوف کے فرش ولحاف میں لوہے کے توے پر رکھ کر نیچے تین چار گھنٹہ مدھم آگ جلائیں، اور ٹھنڈا ہونے کے بعد نکالیں۔ نوشادر سنہری رنگ لئے ہوئے برآمد ہوگا۔ اسے پیس کر شیشی میں حفاظت سے رکھیں۔ خوراک ایک سے دو رتی کھانڈ میں ملا کر نیم گرم پانی سے کھلائیں۔ بلغمی مزاجوں میں شہد میں ملا کر چٹائیں، بے حد مفید ہے۔

(8) جوشاندہ سعال: دار چینی چار گرام، بہدانہ چار گرام، ملٹھی (چھلی ہوئی) ۱۵ گرام، انجیر دس عدد، خشخاش تین گرام، مصری ۲۰ گرام، ۱۲۵ گرام پانی میں جوشاندہ بنائیں، صاف کر کے بقدر ۵۰ گرام استعمال کریں۔ دن میں تین بار استعمال کریں۔ ہر قسم کی کھانسی کے لئے مفید ہے۔

(9) سفوف کاکڑا سنگی دس گرام، شہد دس گرام، ہر دو کو ملا کر کھانسی کے مریض کو چٹانا کھانسی کے لئے بہت مفید ہے۔ یا ملٹھی مدبر کا سفوف شہد میں ملا کر چٹائیں۔

غذاء وپرہیز: مونگ کی دھوئی دال، گوشت کا شوربا، چپاتی، پالک، بتھوے کا ساگ وغیرہ دیں اور سرد، بادی، دیر ہضم اور بلغم پیدا کرنے والی چیزوں سے بچیں، سرد ہوا سے بچیں، سرد پانی نہ پئیں۔ تلی ہوئی اشیاء اور فاسٹ فوڈ، برگر وغیرہ سے پرہیز کریں۔

☆☆☆

ورم لوزتین (Tonsilitis)

اس مرض میں گلے کے غدود پھول جاتے ہیں اور ان میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ یہ عذر کبھی مقامی تعدیہ اور کبھی الرجی کی وجہ سے متاثر ہوتے ہیں۔

وجوھات: گندی نالیوں کی متعفن ہوا کے سونگھنے، بارش میں بھیگنے، سردی لگنے، وجع المفاصل، اور نقرس بھی اس مرض کا باعث ہیں۔ بار بار نزلہ لگنے، کبھی یہ ورم بہت گرم دودھ یا بہت گرم چائے پینے، برف چبانے، مچھلی کی ہڈی یا کانٹا چبھ جانے، خراب برش کو دانتوں پر ملنے سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ مچھلی کے کانٹے اور خراب برش کی وجہ سے عموماً یہ ورم ایک طرف کے لوزہ میں پایا جاتا ہے۔

اقسام: ورم لوزتین شدید اور مزمن صورتوں میں پایا جاتا ہے۔ شدید ورم لوزتین کی تین قسمیں ہیں۔

۱-ورم لوزتین حشوی، (۲) ورم لوزتین حویصلی، (۳) ذبحہ۔

۱-ورم لوزہ حشوی: درد، ورم اور سرخی لوزہ میں پائی جاتی ہے۔ مریض کو بخار رہتا ہے۔ جس کی حرارت، ۱۰۱ سے ۱۰۴ درجہ تک ہوا کرتی ہے۔ لیکن بخار کی علامات تمام مریضوں میں یکساں نہیں ملتیں۔ بعض مریضوں کو بخار بالکل نہیں ہوتا۔

غدود لوزتین میں سے ایک لوزہ بہ نسبت دوسرے کے زیادہ ماؤف ہوا کرتا ہے۔ اور اس میں درد اور سختی بھی زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ جباڑے کے پچھلے زاویئے میں درد ہوتا ہے۔ یہ مرض عموماً ہفتہ تک رہتا ہے، پھر آہستہ آہستہ تکلیف کم ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر ہفتہ سے زیادہ رہے تو ماؤف لوزہ میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ جس کے ساتھ ورم بھی بڑھ جاتی ہے۔ اور یہ تالو تک پھیل جاتا ہے۔ لوزہ کا پھوڑا دو ہفتہ میں حلق کے اندر پھوٹ جاتا ہے۔

۲-ورم لوزہ حویصلی: یہ ورم اپنی نوعیت میں بالکل سطحی ہوتا ہے۔ اور اس کی علامات تقریباً وہی ہیں جو اوپر مذکور ہیں۔ فرق صرف یہ ہے کہ اس کے ورم میں پھوڑا پیدا نہیں ہوتا۔ لیکن غدود لوزتین پر زرد نشان اور زخم وقروح نظر آتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی درد اور بخار بھی نسبتاً کم ہوتا ہے۔

۳-ذبحہ: یہ ورم لوزہ کی ایک شدید صورت ہے۔ اسے خناق مشخص کرنا ضروری ہے۔ اس مرض میں غدود لوزتین پر کئی نشانات پائے جاتے ہیں۔ ان داغوں کے نیچے لوزہ کی سطح چھلی ہوئی ہوتی ہے اور یہ زخم بہت مشکل سے بھرتے ہیں۔ اس کے ساتھ بخار بھی ہوتا ہے اور اعضا بھی ٹوٹتے ہیں۔ یہ مرض ایک قسم کے جرثومہ سے حادث ہوتا ہے۔ جو منہ کے چھالے، کیڑا لگے دانت اور قرمزی بخار میں بھی منہ کے اندر پایا جاتا ہے۔

ورم لوزتین مزمن: یہ بار بار جوانوں اور نوعمروں کو عارض ہوتا ہے اس میں غدود لوزتین پر کوئی نشان وغیرہ نہیں ملتا۔ لیکن بعض مریضوں کے منہ سے سخت بدبو آتی ہے۔ اور سمیت مرض کی وجہ سے جوڑوں کا درد اور ورم گرہ، پٹھوں کے درد وغیرہ ہو جاتے ہیں۔ جس سے مریضوں کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔

بچوں میں مزمن لوزتین کے ساتھ غدد حلقوم (Adenoid) بڑھ جاتے ہیں ایسے بچوں کا دم رات کو سوتے میں رکتا ہے اور اگر گلے کے دوسرے غدد میں بھی ورم رونما ہو جائے تو سانس میں بے حد تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ یہ تکلیف عموماً ایسے بچوں کو عارض ہوا کرتی ہے جو بظاہر تندرست وتوانا ہوں۔ چہرے سرخ وسفید ہوں اور بدن بھی موٹا تازہ ہو، ایسے بچے بعض اوقات کلوروفارم سونگھانے کے عمل ہی میں مر جاتے ہیں۔ اور امتحان بعد الموت سے معلوم ہوتا ہے کہ ان کا حلق اور لوزتین ماؤف تھے۔

علامات: کافی حد تک علامات اوپر بیان ہو چکی ہیں، پھر بھی تشخیص مرض کے لئے باہر کی طرف نچلے جبڑے کے نیچے گلے کو ٹٹولنے سے غدود بڑھے ہوئے محسوس ہوتے ہیں اور یہ غدود سوج جاتے ہیں۔ درد کرتے ہیں۔ کبھی کوا بھی بڑھ جاتا ہے۔ نگلنے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اکثر بخار ہوتا ہے۔ کبھی کبھی ورم پھیل کر کان میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ اور کان بہنے کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے۔

ھو الشافی:۔ مقامی سوزش وورم کو دور کریں۔ پھٹکڑی سفید چار گرام، شہد خالص دس گرام میں ملا کر پھریری سے سوجے ہوئے لوزتین پر لگائیں اور جو پانی خارج ہو، اسے تھوکتے رہنا چاہئے۔ املتاس کے مغز ۲۰ گرام، دودھ گائے ۱۵۰ گرام میں جوش دے کر اس سے غرغرے کرائیں اور اسی نسخہ کو جوش دے کر پلائیں تا کہ ایک دو دست آ کر پیٹ صاف ہو جائے۔

(2) جب لوزتین میں دبیلہ پیدا ہو جائے تو اسے نشتر دے دیں۔ جو کہ ایک مستند سرجن انجام دے سکتا ہے۔ اگر نزلہ کی وجہ سے یہ عارضہ ہو تو بہدانہ چار گرام، عناب پانچ دانہ، سپستاں ۹ دانہ، گاؤزبان آٹھ گرام، پانی میں جوش دے کر شربت توت سیاہ ۳۰ گرام ملا کر صبح وشام پلائیں۔ اگر سردی کی وجہ سے تکلیف ہو تو اس نسخہ

میں بجائے بہدانہ کے گل بنفشہ ۵۰ گرام اور تخم خطمی سات گرام کا اضافہ کریں۔ مرض کی پرانی حالت میں سبب معلوم کر کے اس کے مطابق علاج کریں۔

(3) دوائے گلو: طباشیر خالص، الائچی خورد، مغز کنول ڈوڈہ (سبز رنگ کا پتہ دور کر کے) نس پال، کتھ سفید، گیرد، زیرہ سفید، جملہ ادویات مساوی الوزن لے کر نہایت باریک پیس کر ان کے برابر مصری ملائیں، بوقت ضرورت بچے کے گلے پر چٹکی سے لگائیں، گلے کے تمام امراض کے لئے مفید ہے۔ بڑے آدمیوں کو مغز املتاس ۵۰ گرام ایک سیر پانی میں جوش دے کر غرغرے کرانا مفید ہے۔ علاوہ ازیں بچوں کے لئے صرف سوڈا بائیکارب کا سفوف لگانا بھی مفید ہے۔

(4) پھٹکری مازو، پھول انار، چھلکا انار ہر ایک آدھا ما گرام، پانی ۲۵۰ گرام میں ابال کر چھان کر غرارے کرائیں۔

غذا وپرہیز: منہ اور گلے کے مریضوں کو غذا لطیف اور زود ہضم اور مقوی کھلانی چاہئے۔ گرد وغبار، دھوئیں، تمباکو، گٹکا، ناس، بیڑی، سگریٹ، پان، شراب، چائے، برف اور چکنی وترش چیزوں سے سخت پرہیز ضروری ہے۔ علاوہ ازیں چونکہ یہ مرض متعدی ہوتا ہے، اس لئے ایسے مریض یا مریضہ کا بوسہ بھی نہیں لینا چاہئے۔

☆☆☆

نزلہ وزکام (Coryza)

یہ ایک متعدی مرض ہے، جس سے ناک کی اندرونی لعاب دار جھلی میں سوجن ہو جاتی ہے، ناک بہتی ہے اور سر میں درد ہوتا ہے۔ اگر رقیق مادہ ناک سے نکلے اور سوزش ہو تو زکام اور اگر مادہ حلق کی طرف یا سینہ میں گرے تو اسے نزلہ کہتے ہیں۔ اس مرض کا باعث ایک خورد بینی کیڑا ہے، جس کا اصطلاحی نام (مائیکرو کاکس کٹارے لس یعنی جرثومہ) زکام ہے، یہ مریض کی ناک کی ریزش اور منہ کے تھوک میں پایا جاتا ہے، بناوٹ میں یہ کیڑا نمونیہ کے کیڑے سے ملتا جلتا ہے۔

یہ مرض موسم کی تبدیلی کے وقت نزلہ وزکام کی شدت کے باعث ہوا کرتا ہے، بعض اوقات یہ وبائی صورت اختیار کرلیتا ہے، جسے زکام وبائی (انفلوئنزا) (Influenza) کہتے ہیں، جسے بخاروں کی قسم میں شمار کیا جاتا ہے۔

ٹھنڈ لگ جانا، پانی میں بھیگ جانا، ٹھنڈی ہوا میں پھرنا، سیلی زمین پر بیٹھنا، خراش دار ابخارات کے ناک میں چلے جانے سے بھی یہ ظاہر ہو جاتا ہے بعض مریضوں میں یہ موروثی ہوتا ہے۔ اکثر افراد میں یہ مرض اودحساسیت یعنی الرجی کی وجہ سے بار بار نمودار ہوتا رہتا ہے۔

علامات:۔ شروع میں طبیعت سست ہوتی ہے، کام کاج میں جی نہیں لگتا، پیشانی میں جکڑن اور کنپٹی پر بوجھ معلوم ہوتا ہے، چھینکیں آتی ہیں سر میں ہلکا ہلکا درد اور ناک گھٹی ہوئی اور خشک ہوتی ہے، خراش دار مواد کے بہنے سے ناک کے نتھنوں کے کنارے سرخ اور درد ناک ہو جاتے ہیں گلا درد کرتا ہے، شدید صورت میں ہوائی نالیوں میں خراش ہو کر کھانسی آنے لگتی ہے، بخار ہو جاتا ہے، جو 101 سے 102 درجہ تک ہوسکتا ہے، ناک سے نکلنے والا مواد پہلے پتلا لیکن بعد میں گاڑھا ہو جاتا ہے اور زیادہ خارج ہونے لگتا ہے، پھر آہستہ آہستہ ناک کی جھلی کا ورم دور ہو جاتا ہے، چار پانچ دن تک تمام علامات دور ہو کر مریض کو آرام ہو جاتا ہے، کبھی یہ مرض وبائی صورت بھی اختیار کر لیتا ہے۔

طریقۂ علاج:۔ اس مرض کے علاج میں مریض کو قبض نہ ہونے دینا چاہئے، سردی اور ٹھنڈے پانی سے محفوظ رکھنا ضروری ہے اور تسکین دینے والی ادویہ کا استعمال مرض کو جلدی دور کر دیتا ہے۔ شروع مرض میں جب رطوبت جاری ہو چکی ہوں تو اس کو غلیظ کر کے خارج کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

معمولی زکام تو صرف چائے یا کافی وغیرہ پینے سے بھی دور ہو جاتا ہے یا جوشاندہ نزلہ کی ایک خوراک چائے کے ایک کپ کے بقدر لینے سے آرام ہو جاتا ہے، اس سلسلہ میں طلسمات عمرانی کا سونگھنا بھی مفید ہے، ناک میں بھی اس کو لگائیں، جب بار بار زکام ہو یا دیر تک رہے تو تبدیلی آب و ہوا بھی اس کا مؤثر علاج ہے۔

ھوالشافی:۔ گل بنفشہ دس گرام، گاؤزبان چھ گرام، عناب دس عدد، سپستاں ۲۲ عدد، سونف چھ گرام، تمام ادویات کا سفوف تیار کریں۔ خوراک چھ گرام، ۱۰۰ ارگرام پانی میں ڈال کر حسب ضرورت شکر ملا کر پکا کر چھان کر نیم گرم پی لیں۔ اس کی تین چار خوراک سے ہی نزلہ وزکام کو بالکل آرام ہو جاتا ہے۔

(2) گل بنفشہ چھ گرام، تخم خطمی چھ گرام، سپستاں گیارہ دانے، گاؤزبان چھ گرام، گل نیلوفر پانچ گرام، اصل السوس تین گرام، بہدانہ تین گرام، سب کو150 گرام پانی میں جوش دیکر شکر سفید شامل کر کے صبح کے وقت پلائیں نئے و پرانے نزلہ کیلئے نہایت مفید ہے۔

(3) معجون دائمی نزلہ وزکام:۔ خشخاس250 گرام، الائچی خورد 15 گرام طبا شیر 10 گرام، مغز سونف 125 گرام، کالی مرچ10 گرام، مغز بادام125 گرام، چینی سب کے برابر یعنی500 گرام۔

بنانے کا طریقہ

خشخاش کو دودھ گائے میں بھگوئیں، صبح گھوٹ کر چھان لیں۔ اب چھنے ہوئے پانی میں چینی ملا کر قوام بنالیں، بعد میں خشخاش کے پھوک کو گائے یا بھینس کے خالص گھی میں بھون کر شامل کریں اور دوسری ادویات بھی ملا کر معجون تیار کریں، 10 گرام صبح وشام نیم گرم دودھ سے استعمال کریں، کمزوری دماغ کی وجہ سے ہونے والے دائمی نزلہ وزکام کے لئے مفید ہے۔

(4) معجون برشعشا: ۔ فلفل سیاہ، بزرالبنج سفید ہر ایک ۲۰ گرام، افیون ایک گرام، زعفران ۵ گرام، سنبل الطیب، عقرقرحا، فرفیون ہر ایک ایک گرام، دواؤں کو علیحدہ علیحدہ کوٹ کر بعدہ ٹھیک وزن کر کے تین گنا شہد خالص میں ملا کر تین مہینے تک جو میں دفن رکھیں، بعدہٗ چار سے چھ گرام تک ہمراہ عرق گاؤزبان استعمال کرائیں، پرانے نزلہ اور زکام کیلئے نہایت اعلیٰ اور مفید علاج ہے۔

(5) جند بیدستر، زعفران ہر ایک ۲۰/ گرام، رب السوس، دارچینی دس دس گرام، افیون ایک گرام، گوند کیکر، گوند کتیرا، نشاستہ ہر ایک دس گرام، سب کو پیس کر گولیاں بقدر کالی مرچ بنا کر دو گولیاں روزانہ استعمال کریں۔

(6) سفوف مقوی دماغ:۔ گل بنفشہ ۲۰ گرام، پھول گلاب ۲۰ گرام، گاؤزبان کے پتے ۲۰ گرام، اسطخدوس ۲۰ گرام، چھلکا ہرڑ زرد ۲۰ گرام، مغز دھنیاں مدبر ۲۰ گرام، مغز بادام ۲۰ گرام، مصری ۱۵۰/ گرام، تمام ادویات کا سفوف تیار کریں، خوراک چھ سے نو گرام تک ہمراہ دودھ، صبح یا رات کو لینا دائمی نزلہ اور زکام و دائمی کمر درد دماغ و سر درد کیلئے مفید ہے۔

(7) برائے نزلہ دائمی:۔ کشتہ مرجان ایک چاول کے بقدر ہمراہ خمیرہ گاؤزبان عنبری چھ گرام صبح نہار منہ اور شام چار بجے ہمراہ آب تازہ دیں، رات کو اطریفل اسطخدوس ۹ گرام ہمراہ گرم پانی لیں۔

(8) برائے نزلہ وزکام:۔ بہدانہ تین گرام، عناب چھ عدد، سپستاں دس عدد، عناب اور سپستاں کو ۱۲۰ گرام پانی میں جوش دیں بہی دانہ کو ۵۰ گرام پانی میں بھگوئیں، لعاب الگ کر کے جوشاندہ میں ملا کر شکر سے میٹھا کر لیں۔

آج کل نزلہ وزکام اکثر ڈالڈا اور مختلف کمپنیوں کے تیلوں سے ہوتا ہے، اس لئے اس سے پرہیز ضروری ہے، پرانے نزلہ وزکام کے مریضوں کو ترش بالخصوص دہی، لسی اور دودھ سے پرہیز کرانا چاہیے، ہاضمہ کو درست رکھنا اور قبض نہ ہونے دینا چاہیے، گرمیوں میں آئس کریم اور کولڈ ڈرنکس سے سخت پرہیز کریں اور تمباکو، بیڑی و سگریٹ کو ترک کر دینا چاہیے۔

آسان مجربات برائے امراض ناک:۔ ناک سے غیر طبعی رطوبت بہنا:۔ لوزتین میں خرابی ہو تو اس کا علاج کریں، اس مرض میں اطریفل اسطخدوس، اطریفل کشنیزی جیسی ادویات کا استعمال مفید ہے۔

ناک کی خشکی :۔ اس مرض میں ناک خشک رہتی ہے اور ناک کی رطوبت بالکل خشک ہو جاتی ہے۔

بدن میں حرارت کی زیادتی، جیسا کہ اکثر پرانے بخاروں میں ہوجاتی ہے، دماغی خشکی وغیرہ، بعض دفعہ اس قدر خشکی ہوجاتی ہے، کہ خارش بھی ہونے لگتی ہے۔

علامات:۔ زیادہ گرمی میں محنت کا کام کرنے سے مرض میں بڑھوتری ہوجاتی ہے، ناک کی رطوبت خشک ہوجاتی ہے اور تھوڑا سا پانی لے کر ناک میں پہنچانے سے آرام ملتا ہے پیاس زیادہ نہیں لگتی۔

علاج:۔ جسم میں تری پہنچائیں اور مغز کدو چھ گرام، مغز کاہو پانچ گرام، مغز تربوز چھ گرام، تخم خرفہ سیاہ پانچ گرام، پانی میں پیس کر شکر ملا کر روزانہ پلائیں اور روغن گل ۱۰ گرام میں خفیف مقدار کافور ملا کر دو دو بوند دونوں نتھنوں میں ڈالیں، سر پر ''لبوب سبعہ'' کی مالش کریں، اطریفل کشنیزی کا استعمال بھی مفید ہے۔

☆☆☆

منہ کی پھنسیاں، چھالے، ثبوردہن کے

امراض اوران کاعلاج (STOMATITIS)

اس مرض میں منہ کی اندرونی جھلی سرخ ہوکر متورم ہوجاتی ہے اور چھوٹے چھوٹے سفید یا خاکستری رنگ کے دانے مسوڑھوں زبان، لبوں اور گالوں کے اندر کی طرف پیدا ہوجاتے ہیں یہ دانے دیکھنے میں خفیف آبلے معلوم ہوتے ہیں، لیکن چھونے پر سخت محسوس ہوتے ہیں۔

یہ مرض اکثر دودھ پینے والے بچوں کو ہوتا ہے، خصوصاً ان بچوں کو جنہیں ماں کا دودھ نصیب نہیں ہوتا اور اوپر کا دودھ دیا جاتا ہے، اس صورت میں اس مرض کا باعث معدہ وآلاتِ ہضم کی خرابی ہوا کرتی ہے، منہ، حلق، ناک کی سوزش، سرخ بخار، ملیریا بخار، خسرہ، کھاری تیز اور چٹ پٹی چیزوں کے زیادہ استعمال سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے، پان پراگ، گٹکا، بیڑی، سگریٹ، تمباکو، لال مرچ، گرم مصالحہ، گرم گرم غذا کا کھانا بھی اس مرض کا باعث ہوا کرتا ہے۔

علامات:۔ منہ میں سوزش اور درد ہوا کرتا ہے، کھانے پینے اور نگلنے میں سخت تکلیف ہوتی ہے، تھوک کثرت سے آتا ہے اور منہ سے پانی بہتا ہے، زبان سرخ ہوجاتی

ہے، مرض کی شدت سے گال سوج جاتے ہیں اور بخار ہوجاتا ہے، منہ میں چھوٹے چھوٹے زخم صاف نظر آتے ہیں، بچوں میں قے اور دست کی شکایت ہوجاتی ہے۔

علاج:۔ دافع تعفن غرغرے یا کلیاں کرائیں۔اس کے لئے نیم گرم پانی میں ڈیڑھ گرام پھٹکری سفید یا ڈیڑھ گرام سہاگہ (بریاں کیا ہوا) ملا کر گھول لیں اور اس گھول سے کلیاں کرائیں ، مازو اور پھٹکڑی بریاں ہموزن لے کر زخموں پر چھڑکیں۔

درج ذیل مجربات منہ کے چھالوں کے لئے بے ضرر، آسان اور آزمودہ ہیں قارئین کرام حسب موقع بنا کر فائدہ اٹھائیں۔

ھوالشافی:۔ زہرمہرہ، کباب چینی، طباشیر، کتھ سفید، زیرہ گلاب، دانہ الائچی خورد، مغز کنول گٹہ ہرایک ہم وزنی خوب باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں، دن میں تین چار بار منہ میں چھڑکیں۔

(2) طباشیر، الائچی خورد، کباب چینی، کتھ سفید، سب کو سفوف بنا کر رکھیں، اور بوقت ضرورت منہ میں چھڑکیں۔

(3) کشنیر خشک، طباشیر، نشاستہ ہموزن باریک پیس کر منہ میں چھڑکیں۔

(4) سہاگہ کھیل کیا ہوا شہد میں ملا کر پھریری سے لگائیں۔

(5) گاؤزبان جلا کر پیس لیں اور منہ میں چھڑک دیں۔

(6) طباشیر، کتھا سفید، زیرہ گلاب، دانہ الائچی خورد، مغز کنول گٹہ ہرایک تین گرام، چینی چار گرام، سفوف بنا کر منہ میں چھڑکیں مجرب ہے۔

(7) صرف گلیسرین کی پھریری لگائیں یا مازو، پھٹکڑی، کتھا ہموزن لیکر سفوف بنا دیں، دن میں دو تین بار زبان پر چھڑکیں۔

(8) گلیسرین ایک اونس، پھریری سے لگائیں۔

کثرت لعاب (Ptyalism)

اس مرض میں منہ کے اندر بہت زیادتی سے لعاب پیدا ہوتا ہے اور مریض بار بار تھوکتا ہے۔سوزش زبان، پارہ کے مرکبات کا زیادہ استعمال، ہونٹوں کا کینسر، منہ کے زخم، آتشکی امراض، امراضِ حلق، ایامِ حمل میں خرابی، خراش منہ، کن پیڑاوغیرہ میں بھی تھوک کثرت سے آتا ہے۔

تھوک زیادہ پیدا ہونے سے مریض کو بولنے، کھانے، پینے میں سخت مشکل پیدا ہوتی ہے، مریض دبلا پتلا ہوجاتا ہے، کھانے سے تھوک آنے کی شکایت سے پہلے منہ میں تانبے کی مانند کسیلا ذائقہ محسوس ہوتا ہے اور پھر اوپر کے مسوڑھے پھول کر درد کرنے لگتے ہیں، اور مرض بڑھنے کی صورت میں زخم پیدا ہوجاتے ہیں۔

ھوالشافی:۔ مرض کی تشخیص کے بعد اس کا علاج کریں، پھٹکری سفید دو چٹکی نیم گرم پانی میں ملا کر غرغرے کرائیں۔معدہ میں رطوبت کی وجہ سے یہ عارضہ ہو تو نمک خوردنی نیم گرم پانی میں گھول کر پلائیں اور قے کرائین اور جوارش جالینوس یا جوارش مصطگی یا جوارش کمونی کا استعمال کرائیں۔

منہ سے بدبو آنا (Bad Breath Helitosis)

اس مرض میں منہ سے تیز بدبو آتی ہے۔اسکی سب سے بڑی وجہ ماسخورہ (پائیوریا) ہے، اسکے علاوہ بدہضمی، دانتوں کا گندہ ہونا، مسوڑھوں میں پیپ پڑ جانا، پھیپھڑوں کے زخم، معدہ اور رحم میں تعفن اور خلطوں کا جمع ہوجانا، کچا لہسن، پیاز، مولی اور ہینگ کے کھانے سے بھی منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ **علامات**:۔ مریض کے منہ اور سانس سے اس قدر تیز بدبو آتی ہے کہ اسکے پاس بیٹھنا مشکل ہوجاتا ہے اور گندہ ذہنی کیوجہ سے مریض دوستوں میں سخت شرمندہ ہوتا ہے۔

ھوالشافی:۔ مرض کی اصل وجہ معلوم کر کے علاج کریں، اگر پائیوریا کی وجہ سے ہوتو اس کا علاج کریں، منہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں، ہر ایک کھانا کھانے سے پہلے ٹوتھ پاؤڈر یا ٹوتھ پیسٹ سے دانت صاف کئے جائیں ہائیڈروجن پاؤڈر سے کلی کرنا بھی مفید ہے اس سلسلہ میں نیم کے پتے (سایہ میں خشک شدہ) ۱۰رگرام، مرچ سیاہ ۲۰رگرام، نمک لاہوری ۴۰ گرام، سب کا سفوف بنا کر رات کو دانتوں اور مسوڑھوں پر خوب ملیں، شروع شروع میں تلخی محسوس ہوگی، اس کے بعد تلخی معلوم نہیں ہوتی، منہ کی بدبو دور ہوجائے گی، اگر معدہ کی خرابی سے یہ عارضہ ہوتو معجون زنجبیل کا استعمال کرائیں، منہ میں لونگ یا الائچی خورد کا چبانا بھی منہ کی بدبو کے لئے مفید ہے۔

(2) نوشادر، فلفل دراز، الائچی خورد ہر ایک دس دس گرام، باریک سفوف تیار کریں اور ایک گرام غذا کے بعد دن میں استعمال کرائیں۔

ذائقہ کا زائل ہوجانا (Ageusia)

اس مرض میں قوتِ ذائقہ کم یا بالکل زائل ہوجاتی ہے۔ **وجوہات**:۔ پان، اور پان پراگ، گٹکا، گل تمباکو، اور چونا تمباکو، افیون، عقر قرحا، منشیات، دار چینی، لونگ وغیرہ کے زیادہ استعمال سے عارضی طور پر قوتِ ذائقہ میں فرق آجاتا ہے یا فالج کے سبب سے زبان بے حس ہوجاتی ہے، جس سے قوتِ ذائقہ بالکل ختم ہوجاتی ہے۔

علامات:۔ اس مرض میں اصل ذائقہ کے متعلق شناخت نہیں ہوسکتی اور مرض میں کوئی فرق محسوس نہیں ہوتا۔

ھوالشافی:۔ عقر قرحا اصلی باریک سفوف بنا کر زبان پر ملیں یا نوشادر تھوڑا تھوڑا زبان پر ملیں، عقر قرحا کو پانی میں جوش دے کر اس سے کلیاں کرائیں۔ خوراک کے طور پر معجون زنجبیل یا مربۂ ادرک استعمال کرائیں۔

زبان کی سوجن (Glossitis)

اس مرض میں زبان پر سوجن ہوجاتی ہے۔ بدہضمی، غذا کا فساد، انتڑیوں کی خرابی، تمباکو کا زیادہ استعمال، مسلسل بخار، چیچک، خنازیر، آتشک، کینسر وغیرہ کا استعمال، گرم و تیز مصالحہ دار اغذیہ کا استعمال، زبان پر زہریلے جانوروں کا کاٹنا، پان میں زیادہ چونا وغیرہ کا استعمال اس کے اسباب ہیں۔

علامات:۔ زبان کی سوجن صاف نظر آتی ہے، کیونکہ زبان متورم ہوتی ہے، زبان میں درد ہوتا ہے، کھانے، پینے، سانس لینے اور بات چیت کرنے میں سخت تکلیف ہوتی ہے، زیادہ تکلیف ہوتو مریض کو بخار ہوجاتا ہے، منہ سے رال ٹپکتی ہے، کھانا نہ کھائے جانے سے مریض دن بدن کمزور ہوتا جاتا ہے، کبھی زبان میں زخم ہوکر پیپ پڑجاتی ہے۔

ھوالشافی:۔ زبان کی سوجن کا علاج ہونٹوں کی سوجن کی طرح کیا جانا چاہیے، دیسی طریقہ علاج میں مغز املتاس ۵۰ گرام، دودھ ۱۵۰رگرام میں جوش دے کر چھان کر اس سے کلیاں کرائیں، قبض ہوتو کیسٹر آئیل ۳۰رگرام نیم گرم دودھ میں پلائیں، خون کی کمی ہوتو فولاد کے مرکبات استعمال کریں۔

غذا اور پرہیز : گرم اور تیز مصالحہ جات سے سخت پرہیز کرائیں، ہلکی غذا، کھچڑی (بغیر نمک) اور ساگودانہ کی کھیر استعمال کریں۔

☆☆☆

کھانسی اور چھینک سے متعدی امراض

اسلام نے ناک کی صفائی پر زور دیا اور ساتھ ہی طریقہ بھی سکھلا دیا ہے۔

چھینک کیوں آتی ہے؟ چھینک آنے کا سائنسی مطلب سانس کی نالی میں جسے ہم حنجرہ یا Trachea کہتے ہیں۔ بلغم یا دھول وغیرہ آجانے سے یکا یک جھٹکے کے ساتھ لرزش اور ہلکی سی گدگدی ہوتی ہے تب اس حالت کو دور کرنے کے لئے ہوا کا ایک تیز جھونکا یا جھٹکا جسم کے اندر سے سانس کی نالی کے ذریعہ باہر نکلتا ہے اور تب ہی ہم چھینک پڑتے ہیں۔ ہماری یہ چھینک پورے جسم کو ہلا کر رکھ دیتی ہے اور اس چھینک کے بعد ہم کچھ تازگی اور سکون محسوس کرتے ہیں کیونکہ سانس کی نالی سے وہ تحریک یا ارتعاش دور ہو جاتا ہے۔

آپ نے خود غور کیا ہوگا کہ چھینک کے وقت ہماری آنکھیں ایک جھٹکے کے ساتھ بند ہو جاتی ہیں اور ہم کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں کھلی نہیں رکھ سکتے۔

آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ چھینک کے وقت سانس کی نالی سے باہر نکلنے والی ہوا (۱۶۰) میل فی گھنٹہ کی رفتار سے نکل پڑتی ہے اور اسی لئے اس ہوا کے جھونکے سے جسم کو جھٹکا لگتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ہماری آنکھیں بند ہو جاتی ہیں۔

چھینک کے ذرات کا الکٹرانک مائکرواسکوپ (برقی فوٹوگرافی) کے ذریعہ تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا کہ ایک سکنڈ میں گیارہ لاکھ ذرات (Particles) ہوائی خارج ہوتے ہیں محققین نے معلوم کیا کہ ان ذرات میں (۱۹۰۰۰) انیس ہزار جراثیمی نوآبادیات Becterial Colonies قائم ہو سکنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور اسکے ذرات ۱۳ تا ۳۰ فیٹ فاصلے تک پھیلتے ہیں اور نصف گھنٹہ تک فضاء میں تیرتے رہتے ہیں۔

ماہرین نے اس عجیب حقیقت کا انکشاف کیا ہے کہ چند ہفتوں کا بچہ بھی اپنے خاندان کے نمونہ پر چھینکتا ہے۔

چھینک پر ''الحمد اللہ'' کیوں؟

اس حقیقت کو مد نظر رکھتے ہوئے اسلام نے چھینکنے کے بعد الحمد اللہ کا حکم دیا ہے تا کہ ہم کسی وہم یا خیالات میں نہ پڑیں بلکہ ہر حال میں اپنے خالق اور مالک کا شکریہ ادا کریں اس نے ہمیں معمولی چھینک کے ذریعہ لاکھوں جراثیم سے اور آنے والی پریشانیوں اور بیماریوں سے محفوظ فرما دیا اسی لئے ''ماہرین'' چھینکنے کو صحت کی علامت سمجھتے ہیں۔

حیرت ہے کہ چھینک کے ان گنت خطرات سے خصوصی طور پر بچنے کی اسلام نے جو ہدایات دی ہیں وہ چودہ سو سال بعد بھی اعلی مکمل اور بیحد موثر ہیں۔ اور ان خطرات Droplet Infections سے بچنے کے لئے ان تدابیر کے سواء کوئی اور چارہ کار ہی نہیں ہے۔

ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ: جس وقت (حضورؐ) چھینکتے ڈھانک لیتے اپنے چہرہ انور کو ہاتھ یا کپڑے سے اور اپنی آواز کو پست فرما لیتے۔ قارئین کرام خود غور فرمائیں کہ ایسے زمانہ میں جب کہ دنیا تہذیب وتمدن سے بالکل نا آشنا تھی بلکہ

جاہلیت کے اندھیروں میں غرق تھی ایسی سائنٹفک سادہ وفطری اور صحت کے بنیادی اصولوں پر مکمل تعلیمات ایک زبردست معجزہ سے کم نہیں۔

کتاب والحکمہ نے بہتر فوری قابل عمل، موثر اور فطرتاً آسان اور ناگزیر سائنٹفک نمونہ پیش کردیا کہ: منہ کو ہاتھ یا کپڑے سے ڈھانک دیا جائے۔ آواز کو بھی دبا کر پست کیا جائے جس سے چھینکنے والے کے منہ سے ذرات بہت ہی کم خارج ہوں گے اور جو کچھ بھی خارج ہوں گے وہ کپڑے یا ہاتھ تک محصور ہوکر رہ جائیں گے اور فضاء میں پھیل کر امراض کے پھیلنے کا سبب نہیں بنیں گے۔ آواز کو پست کرنے سے آواز اوطارالصوت (Larynx) بھی کم متاثر ہوں گے اور آواز پر اثر نہیں پڑے گا۔

حیرت ہے کہ جس احتیاط کو آج سائنٹسٹ خطرناک قرار دے رہے ہیں اور بار بار اپنے ناک وحلق کو دھونے اور پاک وصاف رکھنے کی ترغیب دے رہے ہیں اسلام نے اپنے ماننے والوں کو عملا بلا تامل آن واحد میں ''میڈیکل سوشیالوجی'' کے بام عروج پر پہونچا دیا۔ جابجا تھوکنے اور ناک صاف کرنے کو سختی سے منع کیا اور آئے دن کی ان بیماریوں سے بچ رہنے کے لئے بار بار وضو اور ناک میں پانی لینے کی حکمت نے ان خطرناک نتائج سے اپنے ماننے والوں کو بچالیا۔

''احتیاط کے ساتھ ناک صاف کریں جس کیلئے ایک بڑی دستی یا رومال استعمال کریں یا لوگوں کی نگاہوں سے بچ کر صاف کریں۔

قابل غور ہے کہ آج ان ''آداب صحت'' سے ذرا سی غفلت یا بدشعوری یا لاپرواہی دوسرے معنی میں کاہلی، غیر پابند یا غیر اسلامی طریقۂ انسانی صحت کے لئے کس قدر خطرناک ہلاکت خیز ثابت ہورہی ہے۔ جو آج بھی ہر متمدن ملک کے لئے ایک مسئلہ بنا ہوا ہے۔

ناک میں پانی لینے کی اہمیت کو اطباء نے واضح کرتے ہوئے لکھا ہے کہ:

گرم دماغ سے بچنے کے لئے ناک میں پانی لینے سے بہتر کوئی تدبیر نہیں کہ دماغ کی طرف جس وقت بعض خطرناک امراض کے کرم (خوردبینی جراثیم) سعود کر جاتے ہیں تو بڑی بڑی قوت کی دوائیں ان کو ہلاک کرنے میں بے اثر ثابت ہوتی ہیں مگر حیرت ہے کہ صرف ایک پانی کا قطرہ انکا یقینی قاتل اور دافع ضرر ثابت ہوجاتا ہے۔ شکر لازم ہے کہ اسلام نے صدیوں قبل ''وضو'' میں ناک میں پانی لینے کے عمل سے کروڑوں ایمان والوں کو پیچیدہ امراض سے نجات دلوائی ہے۔

ناک کی عدم صفائی سے امراض

اطباء نے ناک کی صفائی کو بڑی اہمیت دی ہے دن میں کئی دفعہ اس کا دھونا ضروری ہے عدم صفائی سے متعلق لکھا ہے کہ ناک کے مقامی امراض کے علاوہ حلق اور پھیپھڑوں کے مختلف امراض کا پیدا ہونا عام ہے۔

مثلاً ناک میں پھوڑے پھنسیاں زائد گوشت Polyp اور بدبوبینی (ناک کی بدبو) ورم نورتین Tonsillits کے علاوہ جب مادہ پھیپھڑوں میں سرایت کرتا ہے تو نمونیہ Penumonia ذات الجنب Pleurisy یا کوئی اور تعدیہ Infection مزید لاپرواہی کی صورت میں پھیپھڑوں کے دق وسل (T.B) تک نوبت پہونچتی ہے۔

غور کیجئے! ناک کی صفائی سے غفلت، غیر پابند اور لاپرواہ زندگی نے انسانی حیات وصحت کو کس درجہ خطرناک اور مختلف امراض کی آماجگاہ بنادیا ہے لیکن اسلامی تعلیمات نے انسانی زندگی کو ہمیشہ صحت مند زندگی سے ہمکنار رہنا سکھایا ہے۔ اسی طرح طبی لحاظ سے ناک کے بال کتر کر کم کردئے جائیں تاکہ صفائی میں آسانی ہو اور ناک کی رطوبتیں ان میں الجھی ہوئی نظر نہ آئیں۔

ھوالشافی:۔ دماغ، ناک، کان نیز پھیپھڑوں کی صفائی کے لئے سینکڑوں داوؤں کے مقابلہ میں صرف ایک نسخہ پر ہی عمل کرنا کافی ہے وہ یہ کہ پابندی سے صبح یا شام ۲۰ گرام شہد، کانچ کے گلاس میں ڈالیں اور ۱۰۰ گرام پانی خوب گرم کر کے گلاس میں ڈالدیں اور گرم گرم چسکی لیکر پی لیں۔ قدرت نے چاہا تو کان، ناک اور گلے ای۔این۔ٹی (ENT) کے بے شمار امراض سے صرف اسی ایک نسخہ سے نجات مل سکتی ہے۔

☆☆☆

دانتوں کی بیماری اوران کا علاج

قارئین کرام اس دور میں جہاں بے تحاشہ آبادی بڑھی ہے وہیں نت نئے امراض بھی وجود میں آئے ہیں جن سے عوام کی تکالیف میں اضافہ ہورہا ہے موذی اور زہریلے امراض کی بھی کمی نہیں خاص طور سے شہروں کی کثیر آبادی، صاف ستھری ہوا اور شفاف پانی نہ ملنے کی وجہ سے ایسے امراض سے متاثر ہیں، آج کے کالم میں کچھ اسی طرح کے امراض و پریشانیوں کے متعلق عرض کررہا ہوں۔

ایک چھوٹے قد کا پودا جس کا طبی نام سرپھوکہ ہے ملک کے تقریباً تمام حصوں میں پایا جاتا ہے۔ سرپھوکہ یعنی لا علاج بیماریوں کا سر پھونکنے والا ہے۔ یہ مصفی خون، مقوی و مصلح معدہ جگر وطحال مدر بول، سرطان زہریلے امراض، کھنٹھ مالا، سوداوی بخاروں، جلدی امراض، پھوڑا پھنسی دنبل اور کئی زہروں کے ناقص اثر کو زائل کرنے والا پودا ہے اور بڑے بڑے دکھوں کو دور کر کے سکھ وآرام پہنچاتا ہے۔ زبردست مصفی خون ہے، پیشاب لاتا ہے جگر اور تلی کے امراض و کھانسی دمہ کے لئے مفید ہے۔

ایسا کوئی بھی شخص نہیں ہے جس کو دانتوں کا درد مسوڑھوں کا ورم یا منہ میں چھالے کبھی نہ ہوئے ہوں۔ مسوڑھوں اور دانتوں کے ٹھیک اور درست ہونے کی

حالت میں خوراک اچھی طرح چبائی جاتی ہے۔اوران سے نکلنے والی قدرتی رطوبات کھانے کے ساتھ مل کر معدہ میں جاکر جلدی قابل ہضم ہوجاتی ہیں۔لیکن ان میں سے اگر کسی ایک میں نقص، درد، تکلیف ہوتو خوراک کا چبانا تو درکنار منہ میں ڈالنا بھی محال ہوجاتا ہے۔اورراتوں کی نیند حرام ہوجاتی ہے۔اس کے لئے دوقسم کے منجن تیار کرکے استعمال میں لانے سے خرابی، نقص اور تکلیف دور ہوجاتی ہے۔

ھوالشافی:۔ سرپھوکہ کی موٹی ٹہنیوں کا کوئلہ، کیکر کا کوئلہ، سمندر جھاگ، راکھ پھٹکڑی وسہاگہ بریاں، اور سیپ سوختہ بریاں ہم وزن باریک پیس کر چھان کر سفوف بنالیں اور ایک بوتل میں بند رکھیں۔اگر کسی کے دانت میں درد ہو، پانی لگتا ہو یا مکی کے آٹے کی طرح یاسیاہی مائل چکنی میل جمی ہو تو پہلے دس پندرہ منٹ سرپھوکہ کی یا اس کی جڑ کی مسواک کریں۔پھر برش یا ہاتھ کی انگلی سے ایک دو چٹکی منجن صرف دانتوں پر آہستہ آہستہ مگر دباؤ سے دونوں طرف دو چار منٹ رگڑیں لعاب، مواد باہر کریں۔ایک ہفتہ کے متواتر استعمال سے سب تکلیف درد دور ہوکر دانت موتیوں کی طرح سفید چمکیلے اور مضبوط ہوجائیں گے۔

(۲) سرپھوکہ کی چھوٹی چھوٹی شاخوں، پتوں کی راکھ، کیکر کی نرم نرم پھلیوں کا سفوف، سہاگہ و پھٹکڑی بریاں، مولسری کی چھال کا سفوف، کتھ، کباب چینی، مرچ سیاہ، ہم وزن باریک پیس کر کپڑا چھان کر شیشی میں بند رکھیں۔پہلے کی طرح دس پندرہ منٹ مسواک کریں اور مسوڑھوں، گالوں کے اندر اور زبان کے اوپر نیچے بار بار پھیریں۔اس کے بعد منجن برش یا انگلی سے آہستہ آہستہ مسوڑھوں گالوں کے اندر اور زبان پر آہستہ آہستہ ملیں اور لعاب باہر نکالیں۔ہر قسم کے ورم چھالے، زخم، پائیوریا (خون پیپ کا آنا) ختم ہوکر مسوڑھوں کا پلپلا پن دور ہوجائے گا۔اور تمام تکلیف و درد دور ہوکر بڑھاپے تک دانت مضبوط اور خوشنما رہیں گے۔

(۳) سرپھوکہ کے پتے ۶ گرام، تلسی کے پتے ایک گرام، الائچی چھوٹی ۵ عدد، مرچ سیاہ ۵ عدد، پیس کر ایک ہفتہ تک صبح وشام استعمال کریں۔منہ کی بدبو دور ہوگی اور مسوڑھے مضبوط ہوں گے۔

(۴) جن اشخاص کو زہریلے امراض ہوں یا جلدی امراض پھوڑا، پھنسی یا دُنبل نکلنے کی تکلیف رہتی ہے تو سرپھوکہ کے پتے، شاہترہ کے پتے، آملہ، چرائتا، چوب چینی، عناب، بکائن ہر ایک برابر لے کر ان کا عرق نکلوا کر روزانہ نصف پیالی صبح وشام شہد خالص ڈال کر پئیں۔مسوڑھوں اور زبان اور گال کے زخم یا کینسر سے حفاظت رہے گی۔

(۵) آکاس بیل، سرپھوکہ، منڈی اور مرچ سیاہ برابر برابر لے کر ۶ سے ۹ گرام پیس کر آٹھ دس دن خالی پیٹ استعمال کریں۔گلے کے زخم اور خراش سے حفاظت ہوگی اور گلے و نرخرے کے امراض سے نجات ملے گی۔

☆☆☆

دمہ، ضیق النفس (Asthma)

اس مرض میں سانس کی تنگی کے دورے ہوتے ہیں اور سانس بالکل مشکل سے آتا ہے۔

وجوہات: گاڑھی بلغم، سینہ اور پھیپھڑے کا امتلاء، جنرل کمزوری، پھیپھڑوں کی خشکی یا ورم، گرد وغبار، سرد ہوا کا لگنا، گلے کے غدودوں کا بڑھ جانا، نزلہ وزکام، کھانسی، خرابی معدہ، قبض وغیرہ بعض افراد کو گھاس، تمباکو وغیرہ کی بو سے بھی دورہ ہوجاتا ہے۔ بچوں کا دمہ اکثر ان کے سونے کے کمرہ میں بلی، کُتّا، بھیڑ، بکری یا کسی اور پالتو یا خانگی جانوروں کی موجودگی اس مرض کا سبب بن جاتی ہے۔

علامات: عام طور پر دورہ مرض رات کے پچھلے حصہ میں ہوتا ہے۔ جب مریض نیند میں ہو، اگر دورہ اس وقت ہو جب مریض بیدار ہوتو عام طور پر بار بار سفید پیشاب آتا ہے۔ ناک یا ٹھوڑی میں خراش، کمزوری، بے چینی اور پریشانی ہوتی ہے۔ دورہ مرض کی صورت میں مریض تنگی سے سانس لیتا ہے مریض کا دم گھٹنے لگتا ہے اور چہرہ پیلا، ہونٹ اور کان نیلے ہوجاتے ہیں۔ پسینہ آتا ہے دورہ ۳۰ سے ۶۰ منٹ اور کبھی زیادہ دیر اور ۳۶ گھنٹہ تک بھی ہوسکتا ہے۔ مریض سونہیں سکتا اور بستر میں اٹھ کر بیٹھ جاتا

ہے۔ کھانستے کھانستے چہرہ سرخ ہوجاتا ہے۔ پھر معمولی سا بلغم خارج ہوتا ہے اور پسینہ آکر دورہ مرض دور ہوجاتا ہے۔

نوٹ: بعض دفعہ ورم گردہ کے مریضوں کو اور دل کی تکلیف والے مریضوں کو بھی سانس کی بے قاعدگی کا عارضہ ہوتا ہے لیکن دمہ سے مختلف ہوتا ہے اور دمہ کی ادویات سے فائدہ نہیں ہوتا۔ اس لئے اس کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔

علاج: اس مرض کا اصولی علاج یہ ہے کہ دورۂ مرض کی تکلیف کو کم کریں۔ مدت دورہ کو گھٹائیں اور وقفہ کی حالت میں اصل سبب مرض کو دور کریں۔ مرض دمہ میں جب کہ لیس دار بلغم سے پھیپھڑوں کی ہوائی نالیاں رک کر سانس میں تنگی ہورہی ہوتو عام حالات میں گاؤرڈرن کا جوشاندہ نیم گرم پلائیں اس سے دورہ رک جاتا ہے، لیکن یہ دوا زیادہ عمر کے لوگوں کو احتیاط سے استعمال کرائی جائے۔ کیونکہ اس سے غدہ قدامیہ بڑھ جاتے ہیں۔ جس سے پیشاب بند ہوجانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

علاج: دورہ کے وقت گرم پانی کی بوتل سے پاؤں کو سینک کر گرمی پہنچائیں اور مریض کو گرام پانی یا قہوہ یا چائے (بلا دودھ) پلائیں، دھتورہ کے پتے دو گرام، انیسوں ایک گرام، قلمی شورہ ایک گرام، سفوف بنا کر ایک پلیٹ میں رکھ کر جلائیں، اور دھونی دیں، سونا کلپالتا (ایفیڈرا) کی تیلی اور بغیر پتوں کی شاخوں کا سفوف دس گرین کھلائیں۔ اس سے مریض کو فوری آرام آجاتا ہے۔ مندرجہ ذیل مجربات دمہ کا کامیاب علاج ہیں۔

تریاق دمہ

ھوالشافی:۔ ابرق سیاہ ایک پاؤ، قلمی شورہ پانچ تولہ، دہی پانچ تولہ، دہی اور قلمی شورہ ملالیں۔ ابرق کے باریک پترے بنالیں۔ ایک کوزہ گلی لے کر اس

میں پہلے ابرق کی تہہ رکھیں۔ اس کے اوپر ایک تہہ قلمی شورہ دہی میں ملایا ہوا رکھیں۔
اس طرح یکے بعد دیگرے رکھتے جائیں اور برتن کو گل حکمت کر کے دس سیر اپلوں کی
آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر کشتہ شدہ ابرق کو باریک پیس لیں۔ مقدار خوراک
ایک سے دو رتی مکھن یا بالائی میں لپیٹ کر نگل لیں۔ دن میں دو بار، دمہ پرانی کھانسی
اور پرانے بخار کے لئے نہایت ہی مفید دوا ہے۔

دوائے دمہ

(2) اجوائن دیسی، اجوائن خراسانی، مرچ سیاہ، اجمود، پپلا مول
،سونٹھ، نمک سنگ، نمک کھاری، ہموزن ،لعاب گھیکوار سب ادویہ سے
تین گنا مٹی کے برتن میں گل حکمت کر کے بہت سے اپلوں میں جلالیں۔
یہ خاکستر دو سے چار رتی شہد میں ملا کر چٹائیں۔

پائپ برائے دمہ

(3) بھنگ خشک، قلمی شورہ، برگ دھتورہ خشک برابر وزن لے کر کوٹ لیں
اور ایک دو چٹکی لے کر چلم یا کاغذ کا پائپ بنا کر اس میں بھر کر پلائیں۔ دمہ کا دورہ
یک لخت موقوف ہو جائے گا۔ یہ نسخہ قدیم اطباء کا سینکڑوں مرتبہ آزمایا ہوا ہے اور ہر
دفعہ کامیاب رہا۔

دوائے دمہ

(4) کاکڑا سنگی کا باریک سفوف بنا کر رکھیں۔ دمہ، کالی کھانسی، بلغمی کھانسی کا
نہایت کامیاب علاج ہے۔ مقدار خوراک ایک گرام تک، بچوں کو ایک رتی سے دو رتی
شہد یا بورہ چینی ملا کر گرم پانی یا چائے سے دیں۔ سفوف بنالیں پہلے گائے کے دودھ میں

ساٹھی کے چاول آدھی چھٹانک ڈال کر کھیر تیار کریں۔ اور کیلے کے پتے یا چینی کے برتن
میں ڈال کر چاند کی چاندنی میں دو بجے رات تک رکھیں اور بعد میں یہ دوا کھلا دیں۔

پرہیز: ساری عمر تیل کی اور ترش چیزوں، گوبھی، دال ماش، آلو وغیرہ
سے پرہیز ضروری ہے۔

دمہ کا آسان علاج

(5) تندرست نوجوان شیر دار بکری کو بجائے دیگر غذا کے برگ مدار،
(آک کے پتے) کھلائیں، دس روز یہ غذا کھلانے کے بعد اس کا دودھ دمہ والے
مریض کو پلانا شروع کر دیں۔ جس دن علاج شروع ہو، دوسری بکری کو بھی برگ مدار
کھلانے لگیں۔ دس دن تک پہلی بکری کا دودھ پینے کے بعد چھوڑ دیں۔ اور دوسری
بکری کا پینا شروع کر دیں۔ اس طرح چار بکریوں کا دس دس دن دودھ پی کر چالیس
دن ختم کریں۔ اس سے دمہ کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔ ایک بکری کو صرف بیس دن آک
کے پتے کھلائیں۔ اور دس دن اس کا دودھ پئیں۔ ایک ہی بکری کو چالیس دن تک
آک کے پتے کھلانے سے اس کے مرجانے کا خطرہ ہے۔

پٹھکنڈہ بوٹی سے علاج

(6) پٹھکنڈہ (چرچٹہ) کی جڑ یا بیج چلم میں رکھ کر پینے سے دمہ اور کھانسی کو
نفع ہوتا ہے۔ یا پٹھکنڈہ کے تمام پودے کو جلا کر اس کی خاکستر میں دو چند دیسی کھانڈ
ملا کر چھ ماشہ صبح اور چھ ماشہ شام پانی کے ساتھ کھلانے سے بلغمی دمہ اور کھانسی کو فائدہ
ہوتا ہے۔ یا چرچیٹ کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا جلا کر بقدر ۱۵ گرام شہد کے ہمراہ چاٹنے سے
امراض بلغمی اور کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے، بچوں کے لئے صرف ایک رتی کافی ہے۔

آب ادرک

(7) ایک چائے کا چمچہ رس ادرک کو ہلکا گرم کر کے رات کو سوتے وقت لیں۔

دوائے پھول آک

(8) آک کے پھول ۱۲۰ گرام، نمک، ۳۰ گرام، یہ دوائیں مٹی کے برتن میں رکھیں۔ اس پر ڈھکنا رکھ کر چکنی مٹی سے اچھی طرح بند کر کے سکھا لیں۔ پھر ۲۰ کلو اپلوں کی آگ دیں۔ چار گھنٹے بعد جلی ہوئی راکھ سنبھال لیں، مقدار ۱۰۰ ملی گرام، ۶ گرام شہد میں دن میں دو بار دیں۔

پرسیاؤشاں بوٹی سے علاج

(9) پرسیاؤشاں ۲۵ گرام کو ایک سیر پانی میں جوش دیں اور جب آدھا حصہ رہ جائے تو صاف کر کے شہد خالص ۵۰ گرام ملا کر نیم گرم پلائیں، موسم گرم میں بجائے شہد کے مصری ملائیں۔ اسکے استعمال سے ایک گھنٹہ کے اندر دورہ رک جاتا ہے۔

گھیکوار بوٹی سے علاج

(10) لعاب گھیکوار ایک سیر اور اجوائن دیسی ایک پاؤ لیں۔ اور لعاب گھیکوار کی ایک تہہ مٹی کی بڑی ہانڈی میں بچھا کر اس پر اجوائن کی تہہ بچھا دیں۔ اس طرح لعاب اور اجوائن کی تہہ بچھا کر ہانڈی کا منہ سرپوش سے بند کر کے آٹے سے گل حکمت کریں اور اس ہانڈی کے نیچے متواتر آٹھ گھنٹے تک آگ جلائیں، سرد ہونے پر اجوائن نکال کر باریک کر کے سفوف بنا لیں۔ اور روزانہ بقدر دو سے تین گرام مریض کو کھلائیں۔ دمہ (ضیق النفس) میں مفید ہے۔ اس مرض میں اس سے بہتر کوئی دوا نہ

ہو سکتی ہے اور نہ ہے۔ ''شربت زوفا'' کا استعمال بھی مفید ہے۔ سرسوں کے تیل کی چھاتی پر مالش بہت مفید ہے۔ روزانہ سر کے نیچے تین چار تکیئے رکھ کر سونے کی عادت ڈالنے سے بھی دورہ کا احتمال بہت کم ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی خاص پیشہ یا خاص غذا مرض کا سبب ہو تو اسے ترک کر دیں۔

غذا وپرہیز: ہلکی اور زود ہضم غذائیں اور بکری کا شوربہ، یخنی، آش جو، مونگ اور ارہر کی دال، کدو، ترئی، اچار وغیرہ دیں، گرم انفاخ اور ثقیل اشیاء، تیل، لال مرچ، فرج کا ٹھنڈا پانی، دہی، لسی وغیرہ، سردی لگنے اور مرطوب جگہ پر سونے سے پرہیز کریں۔

دمہ قلبی

(11) جو دل پر بخارات دخانیہ (دھوئیں) کے غلبہ سے پیدا ہوتا ہے اور عام طور پر دل کی بیماریوں سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ اس میں دل کے مقام پر سوزش اور بے چینی ہوتی ہے۔

خمیرہ مروارید اور خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا بھی مفید ہے۔

☆☆☆

ذَاتُ الرِّیہ، پھیپھڑوں کا وَرم، نُمونیا

(Pneumonia)

یہ ایک خاص قسم کا بخار ہے، جس میں پھیپھڑے متورم ہوجاتے ہیں۔

وجوھات: اس مرض کا باعث ایک خورد بینی جراثیم ہوتا ہے۔جس کو نیوموکاکس (کرم نمونیا) کہتے ہیں۔ یہ کیڑا مریض کے تھوک اور بلغم میں پایا جاتا ہے۔ عام طور پر نزلہ وزکام کی حالت میں یا بعد میں سردی لگنے سے ہوتا ہے۔کبھی شدید کھانسی، تپ محرقہ، خسرہ، چیچک وغیرہ سے بھی ہوجاتا ہے۔

علامات: سینہ میں درد ہوتا ہے، کھانسی کے وقت درد زیادہ ہوتا ہے۔لیس دار بلغم بلا جھاگ خارج ہوتا ہے، کبھی پھیپھڑے کا ایک حصہ یا سالم پھیپھڑہ اور کبھی دونوں پھیپھڑے مبتلائے مرض ہوجاتے ہیں۔ سانس کی تنگی ہوتی ہے، سانس لیتے وقت ناک کے نتھنے پھول جاتے ہیں بار بار پیاس لگتی ہے اور سانس جلدی جلدی آتا ہے۔لرزہ سے بخار ہوتا ہے۔جس کی حرارت ۱۰۳ سے ۱۰۵ تک ہوجاتی ہے۔جس طرف کے پھیپھڑے میں ورم ہو۔اس طرف کا گال لال ہوجاتا ہے۔

جدید تحقیقات کے مطابق اس کی کئی اوراقسام دریافت کی گئی ہیں:

۱-ذات الریہ فصی: یہ اسٹرپٹو کا کل جراثیم سے پیدا ہوتا ہے اور عام طور پر انفلوئنزا اور خسرہ کے دوران ہوجاتا ہے۔

۲-ذات الریہ نقبہ عنبیہ: یہ سٹیفلو کوکل جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔

۳-ذات الریہ فریدلینڈر: یہ کلیب سیلا جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔

۴-ذات الریہ ہیموفلپس زکام وبائی: اس میں ہوائی نالیوں میں سوجن ہوجاتی ہے، انفلوئنیزا کے جراثیم سے پیدا ہوتا ہے یہ عارضہ عام طور پر بچوں کو ہوتا ہے۔

۵-ذات الریہ حبشی: یہ وائرس نمونیہ ہے یہ عارضہ انفلوئنیزا یا خسرہ کی تکلیف میں پیدا ہوجاتا ہے۔

۶-ذات الریہ سعالی: اسے برانکو نمونیہ کہتے ہیں، اس قسم کا نمونیا اکثر چھوٹے بچوں میں کالی کھانسی اور خسرہ کے سبب سے ہوا کرتا ہے۔

نوٹ: ۱-عام صحتی حالت میں درجہ حرارت ۹۸ء۴، نبض کی حرکات ۷۵ فی منٹ اور سانس کی چال ۱۸ بار فی منٹ ہوتی ہے۔

اگر حرارت ایک درجہ زیادہ ہوجائے تو نبض آٹھ بار فی منٹ اور سانس دو یا تین بار فی منٹ بڑھ جاتے ہیں۔اس مرض میں نبض کی چال درجہ حرارت کے مطابق بڑھتی ہے۔لیکن سانس فی منٹ ۴۰ یا ۶۰ بار سے بھی زیادہ آتی ہے۔اور سانس نبض او رحرارت کا آپس میں تعلق قائم نہیں رہتا۔ اس لئے سانس کی چال کا لگاتار بڑھنا نمونیہ کی خاص تشخیصی علامت ہے۔

۲-آلہ اسٹےتھسکوپ کو سینہ پر لگا کر دیکھنے سے ماؤف پھیپھڑے میں بلغم کی کھڑکھڑاہٹ، سانس کی آواز کم، رکاوٹ اور تنگی بھی معلوم ہوتی ہے۔سینہ کو ہاتھ سے ٹھونکنے سے پھیپھڑے کی آواز مدھم یا بالکل ختم ہوجاتی ہے۔طبیعت میں بے چینی، سردرد، کھانسی، بے خوابی، سینہ میں جکڑن ہوتی ہے۔نمونیہ کا بخار ۸ یا ۹ دن تک چڑھا

رہتا ہے۔بعض دفعہ بخار رفتہ رفتہ اترتا ہے۔شرابی، کمزور، بوڑھے یا دل وگردے کی
تکلیف میں مبتلا مریضوں کے لئے یہ مرض مہلک ثابت ہوتا ہے۔

علاج: مریض کو سردی سے محفوظ رکھیں، گرم اور ہلکا کپڑا پہنائیں، کمرے کو
بھی گرم رکھنا ضروری ہے۔

ھوالشافی:۔ خمیرہ بنفشہ میں کشتہ بارہ سنگا ایک رتی ملا کر دن میں دو تین
بار دیں۔اور درد کی جگہ تیل سرخ ۵۰ گرام میں کافور تین گرام حل کر کے نیم گرم مالش
کریں۔اور اوپر سے پرانی روئی کا ٹکڑا باندھ کر سینک کریں۔

اگر بخار وبے چینی زیادہ ہو تو تسکین حرارت کے لئے بہی دانہ تین گرام،
عناب پانچ دانہ، سپستاں ۹ دانہ، تخم خطمی ۵ گرام، تخم خبازی پانچ ماشہ، گاؤزبان پانچ
گرام کو پانی میں جوش دے کر شیرہ تخم کاہو تین گرام کا اضافہ کریں اور شربت بنفشہ ۲۰
گرام ملا کر خاکسی سات گرام چھڑک کر پلائیں، پانچویں روز جب گرمی وخشکی رفع
ہو جائے تو اس نسخہ سے بہی دانہ، گاؤزبان اور شیرہ تخم کاہو نکال کر مویز منقی ۹ دانہ، انجیر
زرد تین دانہ، ملٹھی چھلی ہوئی چھ گرام اضافہ کریں۔ پیاس لگے تو عرق گاؤزبان نیم
گرم پلائیں۔ جب تکلیف زیادہ ہو تو مریض کی بغلوں میں گرم پانی رکھیں اور جسم گرم
رکھیں۔ جب بخار اتر جائے تو کمزوری دور کرنے کیلئے لطیف اور مقوی غذائیں دیں۔

درج ذیل مجربات نمونیہ کے لئے خاص طور پر مفید ہیں۔

(2) دوائے نمونیہ: بارہ سنگا ۵۰ گرام لے کر کوئلوں میں رکھ کر جلالیں۔سرد
ہونے پر نکال لیں اور آک کے دودھ میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر آگ کے پتوں کے
نغدہ میں رکھ کر دس سیر اپلوں کی آگ دیں، کشتہ تیار ہوگا، پیس کر محفوظ رکھیں۔

خوراک:۔ ایک رتی سے دو رتی ہمراہ دودھ گرم یا چائے دن میں تین بار
دیں، نمونیہ، درد پسلی، درد سینہ، بخار، کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔☆☆☆

پھیپھڑوں کی سِل، (ٹی بی)

TUBERCULOSIS

مرض کا تعارف: یہ ایک عام چھوت دار مرض ہے، کوئی قوم، کوئی فرقہ
اور کوئی جنس اس مرض کی زد سے محفوظ نہیں ہے۔

وجوہات: اس مرض کا سبب مائیکو بکٹیریم ٹیوبر کلوسس (Mycobacterium
Tuberculosis) ہے۔یہ جسم کے ہر حصے میں سرایت کر سکتا ہے۔اور کسی بھی ساخت
میں جسم کو چھوٹی چھوٹی گانٹھیں یا دانے بنا دیتا ہے۔جب سِل ودق کے جراثیم جسم میں
داخل ہوتے ہیں تو خون کے سفید ذرات حملہ آور جراثیم سے مقابلہ کرنے کیلئے وہاں
پہنچ کر ان کے گرد ایک قسم کا خول بنا لیتے ہیں۔اور جراثیم کو مزید ضرر رسانی سے روک
دیتے ہیں۔آہستہ آہستہ اس خول کی شکل گانٹھ کی طرح ہو جاتی ہے، اگر اس مرض سے
پھیپھڑے مبتلائے مرض ہوں تو اسے پلمونری ٹیوبر کلوسس (Pulmunary
Tuberculosis) کہتے ہیں۔اگر اس مرض کے جراثیم سارے جسم میں پھیل جائیں تو
اسے ملئری ٹیوبر کلوسس (Milliary Tuberculosis) کہتے ہیں۔اگر پردۂ دماغ

میں اس مرض کی وجہ سے گانٹھیں پیدا ہوجائیں تواس کو ٹیوبرکلر مینجائی ٹس
(Tubercular Maningitis) کہتے ہیں ۔ جب گردن کے غدودوں پراس مرض کا
حملہ ہوتواسے خنازیر (کنٹھ مالا) کہتے ہیں۔اس طرح سِل خنجری، سِل بطنی (پیٹ
کے غدد کی سِل)، سِل مفصلی (جوڑوں کی سِل) وغیرہ۔

چونکہ یہ ایک متعدی مرض ہے۔اس لئے سِل کے مریضوں سے یہ تندرست
اشخاص کو ہوجاتا ہے یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے دائمی نزلہ، زکام، پلیورسی، نمونیہ،
خراب غذا، بخار کی حالت میں ملاپ، تنگ وتاریک مکانوں وکثیف ہوامیں بودوباس
اس مرض کے خاص اسباب ہیں۔

اکثر بلغم، تھوک اور پاخانہ سے اس مرض کے جراثیم پھیلتے ہیں، جیسا کہ ہم لکھ
آئے ہیں، سِل کی کئی اقسام ہیں، اور جب تپ دق کے جراثیم کسی ایک اعضاء میں
داخل ہوجاتے ہیں تو تمام جسم کو تکالیف میں مبتلا کردیتے ہیں۔اس مرض کا حملہ عام
طور پر ۱۴ سال سے ۳۰ سال کی عمر میں زیادہ ہوتا ہے۔مریض سِل کے تھوکے ہوئے
بلغم میں سِل کے بے شمار کیڑے موجود ہوتے ہیں۔ یہ کیڑے خشک شدہ بلغم میں بھی
زندہ رہتے ہیں۔ تپ دق کے مریض سے بات چیت کرنے یا کھانستے وقت براہ
راست بذریعہ سانس بھی مریض سے تندرست کو لگ سکتی ہے، اکثر اوقات اس مرض
کا حملہ پھیپھڑوں پر ہوتا ہے۔

علامات: اطباء نے تپ دق کے تین درجے مقرر کئے ہیں، اس لئے ہر درہ
کی علامات الگ الگ قرار دی گئی ہیں۔

درجہ اول: معمولی بخار رہتا ہے، صرف نبض میں ذرا تیزی آجاتی ہے، طبیعت
سست رہتی ہے، اس سستی کا اثر شام کے قریب زیادہ ہوتا ہے۔صبح کو طبیعت بحال
ہوجاتی ہے، پھر رفتہ رفتہ کبھی خفیف بخار ہوجاتا ہے، جو رات کے آغاز پر ذرا تیز

ہوجاتا ہے، اور پچھلی رات کے وقت پسینہ آکراتر جاتا ہے۔دن کو آرام رہتا ہے، اس
درجے کی تشخیص نہایت مشکل ہے، لیکن علاج آسان ہے۔

درجہ دوم: اس درجہ میں بخار تیزی سے ہونے لگتا ہے، اور کچھ دیر بعد پسینہ آکر
بخار میں تخفیف ہوجاتی ہے، کبھی اس بخار کی دونوبتیں ہوتی ہیں، پہلی نوبت دوپہر کے
وقت ہوتی ہے، جو پانچ گھنٹے کے قریب رہتی ہے، پھر تھوڑے عرصہ بعد تخفیف ہوکر
دوسری نوبت شروع ہوجاتی ہے، جو دو بجے رات تک رہتی ہے، پھر بہت سا پسینہ آکر
بخار رفع ہوجاتا ہے، پیشاب سرخ رنگ کا کم مقدار میں آتا ہے، رخساروں پر سرخ
رنگ کے حلقے پڑ جاتے ہیں، ہاتھ پاؤں کے تلوے جلتے ہیں، بہت گرمی محسوس ہوتی
ہے، مریض روز بروز دبلا اور کمزور ہوتا جاتا ہے، بھوک کم ہوجاتی ہے، آنکھیں اندر کی
طرف دھنس جاتی ہیں، بدن کا گوشت کم ہوجاتا ہے، اور ہڈیوں کے سرے نکل آتے
ہیں، کنپٹیاں دب جاتی ہیں، پیشانی کی جلد کھچ جاتی ہے، چہرہ کی رونق اور تازگی جاتی
رہتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ چہرہ پر گرد پڑی ہوئی ہے، پلکوں اور پپوٹوں کا اٹھانا
مشکل ہوجاتا ہے، آنکھیں خواب آلود معلوم ہوتی ہیں، ناک اور گردن پتلے ہوجاتے
ہیں، کان چھوٹے، تنگ اور زرد رنگ کے ہوجاتے ہیں اور ران میں جوئیں پڑ جاتی
ہیں، کندھوں کی ہڈیاں اونچی ہوجاتی ہیں پیٹ کمزور ہوکر پیٹھ کے ساتھ لگ جاتا ہے۔

درجہ سوم: پیشاب میں روغنی اجزاء کافی خارج ہوتے ہیں۔ بھاری خشکی سے
تمام بدن کا گوشت تحلیل ہوجاتا ہے۔ بال گرنے شروع ہوجاتے ہیں، ناخن مڑکر
ٹیڑھے ہوجاتے ہیں۔ بدن پر ہڈیوں اور چمڑے کے علاوہ کچھ باقی نہیں رہتا۔ بخار
زور سے ہوتا ہے اور اس میں تخفیف کا وقت کم ہوجاتا ہے۔ پھر اسہال ذوبانی آنے
لگتے ہیں اور نرم ہڈیاں گل کر دستوں کے ذریعے خارج ہوجاتی ہیں۔ پاؤں پر ورم
آجاتا ہے، اور نہایت کمزوری کی حالت میں مریض موت کی گود میں چلا جاتا ہے۔

علاج: مریض کوکھلی اور پاک وصاف ہوامیں رکھیں۔کسی باغ میں رکھنا مفید ہے۔غذا لطیف وزود ہضم کھلائیں، تقویت وتغذیہ بدن کا زیادہ خیال رکھیں، آرام وچین کی زندگی بسر کرائیں، ملاپ سے قطعی پرہیز کرائیں، مریض کے کمرہ میں چاروں طرف خس کی ٹٹیاں لگوائیں، اور بہت سے کھلے برتن پانی سے پُر کر کے رکھ دیں، سرد قسم کے خوشبودار پھول مثلاً گل نیلوفر، گل بنفشہ، گل گڑھل، گل چاندنی، گل سرخ، سدا گلاب، چنبیلی وغیرہ رکھیں۔

تپ دق کے علاج میں داخلی اور خارجی سرد ادویہ کا استعمال کریں۔مریض کے بدن پر روغن کدو، روغن خشخاش، روغن بنفشہ، روغن نیلوفر کی مالش کریں، مریض کو کپڑے بھی صندل میں رنگے ہوئے اور کافور میں بسائے ہوئے پہنائیں، مریض کو چلنے پھرنے سے سخت پرہیز کرائیں۔

مرض تپ دق وسِل کے علاج میں ایسے نسخہ جات کی جن میں سرطان (کیکڑا) ہو بہت تعریف کی گئی ہے، کیونکہ سرطان سوختہ سے ایک قسم کا چونہ حاصل ہوتا ہے، جو لگ بھگ ہائپوفاسفیٹ آف لائم سے مشابہ ہے، جس کا شربت ایلوپیتھی طریقہ علاج میں نہایت مفید ہے۔

ابتدائے مرض میں جب خشک کھانسی زیادہ ہو اور تھوک کے ساتھ خون بھی آتا ہو تو صبح وشام مندرجہ ذیل دوائے تپ دق کا استعمال کریں۔

ھوالشافی:۔ دوائے تپ دق: گیرو 1 گرام، سنگ جراحت ایک گرام، دم الاخوائن ایک گرام، سرطان سوختہ ایک گرام، باریک پیس کر خمیرہ خشخاش دس گرام میں ملا کر کھلائیں، اوپر سے بہی دانہ تین گرام، لسوڑیاں ۹ دانہ کو پانی میں جوش دے کر شربت بنفشہ بیس گرام ملا کر پلائیں، کبھی اس نسخہ میں گوند کیکر ایک ماشہ، کتیرا ایک ماشہ، ست ملٹھی ایک ماشہ کا اضافہ کیا جاتا ہے۔

(2) کہربائے شمعی: طباشیر بڑھیا ہر ایک دس گرام، کافور بھیم سینی، مروارید ناسفتہ، دانہ الائچی خورد ہر ایک چھ گرام، برادہ صندل سفید ۵۰ گرام، سب کو کھرل کر کے غبار کی طرح کرلیں، خوراک دو گرام ہمراہ عرق شیر استعمال کریں، نہایت مفید ہے۔

(3) گلوئے سبز جو درخت نیم پر چڑھا ہو، بقدر دس گرام کوٹ کر رات کو گرم پانی میں تر کریں۔صبح اس کا زلال لے کر قدرے مصری شامل کر کے مریض کو پلائیں، اگر کھانسی ہو تو سفوف ملٹھی چھلی ہوئی پانچ گرام بھی گلو کے ہمراہ تر کریں۔اگر حرارت زیادہ ہو تو شیرہ خیارین اور شیرہ مغز کدو ہر ایک 7 گرام بھی اضافہ کریں۔

(4) سیتل چینی دس گرام، سیلکھڑی دس گرام، الائچی خورد دس گرام، کتھ پاپڑ یا پانچ گرام، تمام دواؤں کو کوٹ پیس کر ۱۴ پڑیاں بنائیں، ہر روز صبح اور شام ایک ایک پڑیہ بکری کے دودھ کے ساتھ کھائیں، سات روز کے استعمال سے پھیپھڑوں سے خون آنا ہمیشہ کے لئے بند ہو جاتا ہے۔

(5) سرطان نہری پانچ عدد، پوست خشخاش ۱۰ ارگرام، بانسہ کے تازہ وخشک پتے ۶۰ گرام، سب کو مٹی کے سکوئے میں رکھ کر گلِ حکمت کر کے کنڈوں کی آنچ دیں، بعد نکال کر ایک چٹکی کھلائیں، سِل کی کھانسی میں نہایت مفید ہے۔

(6) سفوف سِل ودق: ہلدی خام باریک پسی ہوئی سو گرام، دودھ آک دس گرام ملا کر یک جان کرلیں، خوراک ایک سے دو رتی دن میں تین بار دیں اور غذا مرغن کھلائیں۔

(7) عرق شیر (یہ نسخہ خاص سِل ودق کے لئے مفید ہے)۔ بانسہ عنب الثعلب، صندل سفید، دھنیاں خشک، گلوئے سبز، گل سرخ، ملٹھی چھلی ہوئی، پھول منڈی، شاہترہ کے پتے، دھنیاں کا پانی ہر ایک سو گرام، سیب لال دس عدد کافور

۱۰؍گرام، دودھ گائے ۵ لیٹر، دریا کا پانی یا بارش کا پانی ۶ لیٹر، کافور کے علاوہ تمام دواؤں کو اکٹھا کر کے رات کو بھگو دیں، صبح بدستور عرق کشید کریں، اور کافور کو پنچہ پر باندھیں۔عرق چھ بوتل نکالیں، خوراک 4 گرام صبح، ۴ گرام شام ہمراہ ادویہ مناسبہ استعمال کریں۔

(8) قرص کافور (سِل ودق کے لئے مفید ہے)۔مغز بیج کھیرا، مغز بیج خربوزہ، مغز بیج کدو میٹھا، مغز بہی دانہ ہر ایک ۵۰ گرام گل سرخ ست ملٹھی، طباشیر اصلی ہر ایک ۳۰ گرام، گوند کیکر، کتیرا، نفاستہ، صندل سفید ہر ایک ۲۰ گرام، تخم کا ہو شدہ ۱۰؍گرام، کافور اصلی ۸ گرام، سب ادویہ کو کوٹ کر ست اسپغول سے قرص (گولیاں) بنائیں، خوراک ۲ گرام ہمراہ مناسب عرق استعمال کریں۔

(9) دوائے دق: کہربائے شمعی، طباشیر اصلی ہر ایک ۱۰؍گرام، کافور بھیم سینی، سچے موتی اصلی، دانہ الائچی خورد ہر ایک ۶ گرام، برادہ صندل سفید ۵۰ گرام۔سب کو کھرل کر کے غبار کی طرح بنائیں، خوراک ایک سے ۲ گرام ہمراہ شیر دیں، نہایت مفید ہے۔

(10) پھلوں سے علاج: کشمش بلغم کو خارج کرتی ہے، کھانسی میں مفید ہے، اسے پانی سے دھو کر کھانا کھانے کے بعد موسم کے مطابق حسب برداشت استعمال کیا جائے تو مفید ہے۔آیورویدمیں ''دراکھشا سو'' اسی کشمش سے ہی بنتا ہے۔

(11) کشمش ۱۰۰ گرام پانی سے دھو کر ۱۰۰ گرام چینی ملا لیں، جب چٹنی کی طرح ہو جائے تو محفوظ رکھیں اور مریض کو ہدایت دیں کہ ۲۰ گرام روزانہ رات کو سوتے وقت چاٹ لیا کرے۔

(12) کاڈلورآئیل (روغن جگر ماہی) بھی طاقت کو قائم رکھنے کے لئے مفید ہے۔جو لوگوں کا گوشت گھٹنے لگے یا دبلے پتلے ہونے لگیں انہیں مناسب پھلوں کے رس کے ساتھ اس کا استعمال کرانا مفید ہوتا ہے۔

(13) قدرتی علاج: تندرست گدھی کے دودھ کا استعمال کیکڑا (سرطان) خالص اصلی کے شوربہ کا استعمال اس مرض کے لئے ازحد مفید ہے، اگر کھانسی کا عارضہ شدید ہو تو جھینگر کی چائے کا استعمال کیا جائے۔

غذا وپرہیز: اس مرض میں غذا مقوی و مرغن استعمال کی جائے، خالص دودھ، خالص مکھن، خالص گھی، پرندوں کا شوربہ، تازہ اور بڑھیا پھل بہت مفید ہیں، تیل کی اور ترش چیزوں سے پرہیز اور جماع اور ہم بستری سے پرہیز کیا جائے۔

☆☆☆

اونچا سننا، یعنی بہرہ پن اور کان کا میل

(Deafness)

اس مرض میں مریض کو بالکل سنائی نہیں دیتا یا بالکل اونچا سنتا ہے۔ بڑھاپا ، تیز و بلند آواز، توپ کی گرج، بجلی کی کڑک، دماغی کمزوری، گلے کا ورم، عام کمزوری، منشیات کا بکثرت استعمال، سرسام، ہسٹریا، آتشک، چیچک وغیرہ اسباب کے علاوہ تیز بخاروں میں بھی بہرہ پن پیدا ہو جاتا ہے۔ بڑے کارخانوں میں کام کرنے والے عملے کو بھی کان کے پردے متاثر ہونے کی وجہ سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔

سننے کی طاقت کم یا بالکل زائل ہو جاتی ہے، کبھی پیدائش سے بہرہ پن ہوتا ہے اور کانوں میں مختلف قسم کی آوازیں آتی رہتی ہیں۔

علاج: اصل سبب مرض کو تلاش کر کے اسے دور کریں، اگر کان میں میل جمع ہو جانے سے یہ عارضہ ہو تو ایئرسکوپ سے کان کی اندرونی حالت دیکھ کر پچکاری کے ذریعہ میل خارج کر دینا چاہئے۔ اگر پیدائشی بہرہ پن ہے یا کان کا پردہ پھٹ جانے سے ہے تو اس کا کوئی علاج نہیں، البتہ آج کل جدید میڈیکل علاج اور جدید آلات سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ آج کان پر لگانے والی مشین عام ہوگئی ہے جو آواز

کی لہروں کو اکٹھا کر کے کان میں منتقل کر دیتی ہے۔ اس سلسلہ میں اگر روئی کا پھویا بادام روغن کان میں ڈالا جائے تو بھی کام دے سکتا ہے۔

ھوالشافی:۔ کان کا میل دور کرنے کے لئے رات کو روغن بادام یا تلوں کا تیل نیم گرم کان میں ڈالیں، صبح گرم پانی کا بھپارہ دیں، اور سلائی کے ذریعہ میل نکال دیں۔ پھر بادام روغن ۳۰ بوند تیل تارپین، ۱۰ بوند ملا کر شیشی میں رکھیں۔ اور ایک دو قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔

(2) تلوں کا تیل ۵۰ گرام، مولی کا پانی ۲۰ گرام، دھیمی آگ پر پکائیں، جب پانی جل جائے تو اس تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔ اور ایک دو قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔

(3) افسنتین رومی ۱۰ گرام، ہلدی، لہسن مقشر، قسط تلخ، مغز بادام ۲۰ گرام، اجوائن، سونٹھ، ملٹھی، بورہ ارمنی، ہینگ، عقرقرحا ہر ایک چھ ماشہ پیاز سفید دو عدد، ان دواؤں کو نیم کوب کر کے رات کو آب مرزنجوش، آب برگ کریلا، آب مولی ہر ایک ۲۵ گرام، سرکہ انگوری ۵۰ گرام میں تر کریں۔ صبح ۱۵۰ گرام تلوں کا تیل ملا کر جوش دیں، جب دوائیں جل جائیں تو چھان کر محفوظ رکھیں، صرف ایک قطرہ نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

فوائد: کان کے کیڑے کو مارتا ہے، سخت سوزش کے لئے مفید ہے، پھنسیوں کو دفع کرتا ہے، کان کے درد کو دور کرنے کے علاوہ بہرہ پن میں مفید ہے بشرطیکہ پیدائشی نہ ہو، درد کان کے لئے مفید ہے۔ نیم گرم کر کے استعمال کریں۔

(4) کمزوری دماغی سے یہ عارضہ ہو تو حریرہ مقوی دماغ کا استعمال کرائیں۔ جنرل کمزوری کی حالت میں وٹامن کے مرکبات اور مقوی اغذیہ دیں۔

اس سلسلہ میں وٹامن اے، بی، سی، ڈی اس کے لئے خاص طور پر مفید ہیں۔ بیرونی طور پر ''روغن لبوب سبعہ'' کی سر پر مالش کریں۔

(5) پیاز کا پانی (پیاز سفید رنگ کی ہو) پودینہ کے پتوں کا پانی، ہر ایک ۵۰ گرام، تلوں کے تیل ۱۰۰ گرام میں پکائیں، جب پانی جل جائے اور صرف تیل باقی رہ جائے تو صاف کر کے دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں۔

غذا و پرہیز: آلو، اروی، گوبھی، دال ماش، اور بادی دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں، لطیف غذائیں، چوزے یا بکری کا شوربہ، کدو، خرفہ وغیرہ استعمال کریں۔

کان کا میل: اس مرض میں کان میں میل جمع ہو جاتا ہے۔ گرد و غبار کی زیادتی، کوڑے کرکٹ کا کام، کان کی صفائی کی طرف توجہ نہ دینا، کمزوری دماغ، دائمی نزلہ وزکام، خراب غذا کے استعمال وغیرہ سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔

یوں تو ہر آدمی کے کان میں تھوڑا بہت میل ہوتا ہے۔ لیکن اس کی زیادتی باعث مرض ہوتی ہے میل کی زیادتی سے بہرے پن کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر مریض کو دھوپ کے رخ کھڑا کر کے کان کو دیکھا جائے تو میل صاف نظر آتا ہے۔

علاج کا طریقہ: کان میں تیل نیم گرم ڈالیں۔ جب میل نرم ہو جائے تو نیم گرم پانی سے کان میں چپکاری کریں، پچکاری تیز نوزل والی نہ ہو، اور بہت زور سے نہیں بلکہ آہستہ سے کی جائے۔ کیونہ اگر تیز پچکاری کی جائیگی اور دھار کا رخ کان کے پردے پر ہو تو اس سے جھلی کے پھٹ جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ مریض کو پچکاری کراتے وقت مخصوص ٹرے کان کے نیچے پکڑ کر رکھنا چاہیئے۔ تا کہ اس میں گندہ پانی جمع ہو سکے۔ کان دھونے کے لئے بھی ایک پچکاری میڈیکل اسٹور سے دستیاب ہوتی ہے، جسے طبی (ڈاکٹری) زبان میں ''ایئر سرنج'' کہتے ہیں، اس سلسلہ میں پچکاری کے بعد صاف روئی (ولایتی کاٹن) سے کانوں کو خشک کریں۔ اور رگاز کا

معمولی سا ٹکڑا کسی اینٹی سپٹک لوشن میں بھگو کر کان میں ڈال دیں۔ تا کہ چھوت نہ لگ سکے یا گلیسرین کے ایک دو قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈال دیں۔

(6) کان کی صفائی کے بعد روغن بنفشہ یا روغن گل یا روغن بادام کی ایک دو بوندیں گرم کر کے ڈالنی مفید ہیں۔ بڑھاپے کی عمر میں کان کی صفائی کا خاص دھیان رکھنا ضروری ہے کیونکہ اس عمر میں تمام قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں جب کہ جوانی میں یہ قوتیں تیز ہوتی ہیں اور کان کی صفائی کا کام خود بخود ہوتا رہتا ہے۔ لیکن بڑھاپے میں کان کی صفائی طبعی طور پر نہیں ہوسکتی۔ اس لئے بزرگوں کو کان کی صفائی کی طرف توجہ دیتے رہنا چاہیئے۔

غذا و پرہیز: تیل کی ترش و گرم چیزوں سے پرہیز کریں، گرد و غبار وغیرہ سے کانوں کو بچائیں۔

اسی طرح کان میں کچھ پڑ جائے، قزیُ الاذن اور انگریزی میں (Foreign Body in the Eir) کہتے ہیں۔

اس مرض میں بھی کان کے اندر کوئی غیر جنسی چیز داخل ہو جاتی ہے۔ جیسے چھوٹے بچوں میں کھیلتے ہوئے مٹر یا چنے کا دانہ، رتی، کنکر یا پنسل کا ٹکڑا پھنس جاتا ہے، کبھی کان میں کیڑا، مکوڑہ، گندم یا مکی کا دانہ وغیرہ چلا جاتا ہے جس سے شدید درد ہوتا ہے، اور کبھی خون یا پیپ آنے لگتا ہے۔ یعنی کان میں کسی غیر جنس کے داخل ہونے سے کان میں سرسراہٹ اور سننا بند ہو جاتا ہے۔ دیکھنے میں کان کے اندر کوئی چیز نظر آتی ہے کان میں درد ہوتا ہے اگر کان میں کیڑے ہوں تو کان سے بو آتی ہے اور کبھی کان سے کیڑے نکلتے ہیں۔

علاج: اگر غیر جنس کان کے سوراخ کے قریب نظر آئے تو سلائی سے باحتیاط باہر نکال دیں، اگر درد ہو تو کان میں نیم گرم پانی کی پچکاری سے وہ چیز باہر نکل

آئے گی۔اگر پھر بھی نہ نکلے تو کان میں نیم گرم گلیسرین یا سادہ تیل سرسوں کے چند قطرے ڈالیں۔ایک دو دن تک نکل آئے گی۔اگر کان میں پانی چلا جائے تو خالی پچکاری سے کھینچ لیں یا روئی کی بتی بنا کر پانی جذب کریں۔

اگر کوئی کیڑا مکوڑہ کان میں چلا جا گیا ہو تو ہائیڈروجن پر اوکسائیڈ کے ایک دو قطرے ڈالنے سے فوراً ہلاک ہو جاتا ہے، بعد میں سادہ پانی کی پچکاری سے اسے باہر نکال دینا چاہئے۔

اگر مچھر وغیرہ کان میں چلا گیا ہو تو آڑو کے پتے کچل کر رس نکال لیں اور چھان کر کان میں ٹپکائیں یا کریلے کا پانی نچوڑ کر کان میں ڈالیں۔یا پودینہ خشک کا جوشاندہ چھان کر اس پانی کی پچکاری کریں، کان میں پچکاری ہمیشہ ٹیڑھی کرنی چاہئے تاکہ پانی سیدھا کان کے پردہ کو نقصان نہ پہنچا سکے۔اس سلسلہ میں شہد دو گرام، گل روغن دو گرام کو ملا کر ایک دو قطرے نیم گرم کان میں ڈالنے سے کان میں داخل مچھر ایک دو روز میں نکل جائے گا۔اسی طرح کان بجنا، یعنی ٹنائی ٹس (Tinnitus) بھی گوشِ امراض میں سے ہے اس مرض میں مریض کے کان بجتے ہیں اور کان کے اندر مختلف قسم کی آوازیں آتی ہیں۔کمی خون، جنرل کمزوری، بدہضمی، کان میں پیپ، رنج وغم وغیرہ گرم خشک ادویات کے زیادہ استعمال سے بھی کان بجنے لگتے ہیں۔کان میں جیسے گرم پانی کھولتا ہے ویسے آوازیں آتی ہیں اور سننے کی طاقت میں فرق آجاتا ہے۔

اصل سبب مرض کو معلوم کر کے دور کریں، اگر خشکی سے ہے تو معدہ کو لطیف غذاؤں سے طاقت دیں، کان میں نیم گرم روغن بادام یا گلیسرین ڈالیں، اور مندرجہ ذیل مجربات میں سے کسی ایک کا استعمال کرائیں۔

(7) اطریفل کشنیزی ۱۰ گرام ہر رات سوتے وقت کھلائیں۔

(8) گل روغن، روغن بادام، روغن خشخاش ہم وزن ملا کر سر پر نیم گرم مالش کریں اور کان میں بھی ڈالیں، یا روغن لبوب سبعہ کی سر پر مالش کریں۔

(9) کمزوری کے سبب سے ہو تو خمیرہ آبریشم حکیم ارشد والا ۵ گرام لیں۔

(10) کمی خون سے یہ عارضہ ہو تو کشتہ فولاد اصلی یا شربت فولاد کا استعمال کریں۔

غذا و پرہیز: آلو، گوبھی، پیاز، لہسن، بینگن، کریلا وغیرہ نہ دیں۔ بکری کا گوشت، مونگ کی دال، کدو، ترئی، خرفہ، وغیرہ مفید ہیں، زود ہضم اور مقوی غذاؤں کا استعمال کریں۔

☆☆☆

دردِ گوش وسیلان گوش،کان کے امراض

OTALGIA

اس مرض میں کان کے اندر شدید یا خفیف درد ہوتا ہے۔

اسباب کان میں میل کچیل جمع ہو جانا، سردی لگنا، خرابی دانت، پانی پڑ جانا، کان میں جھرے پیدا ہونا کان کے مختلف تعدیوں میں، وجع المفاصل زکام وغیرہ۔

علامات: درد کی ٹیسیں کان سے چہرے اور ماتھے تک ہوتی ہیں، مریض بے چین ہوتا ہے۔

علاج: اصل سبب مرض کو دور کریں، پہلے درد کی تسکین کے لئے گلیسرین دواونس، شیشی میں رکھیں اور ایک دو قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔ درد کان کے لئے مفید ہے، بیرونی طور پر سینک دیں۔

ھو الشافی:۔ روغنِ اکسیر:۱-تِلوں کا تیل ۲۵ گرام، کافور چھ ماشہ، افیون دو ماشہ، سب کو ملا کر رکھیں۔ اور بوقت ضرورت دو تین بوند نیم گرم حالت میں کان میں ڈالیں، فوراً درد دور ہوگا۔

(2) گھی گائے ۱۰ گرام، کافور تین ماشہ ملا کر دھوپ میں رکھیں، اور اس میں سے دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

(3) مولی کا پانی ۵۰ گرام، پیاز کا پانی ۵۰ گرام لہسن ۲۰ گرام، تِلوں کا تیل ۵۰ گرام، آگ پر جوش دیں۔ جب صرف تیل رہ جائے تو چھان لیں، اور چند قطرے نیم گرم کان میں ٹپکائیں فوراً آرام آجائے گا۔

(4) مکوہ و گودا املتاس ضماد بنا کر نیم گرم کان پر باندھیں یا بنفشہ کی ٹکور کریں۔

(5) روغن بادام تلخ کے چند قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔

(6) سفید پیاز کا رس نکال کر کان میں ٹپکانا بھی درد کان کیلئے بہت مفید ہے۔

(7) کافور ۱/۲ رتی، افیون ۲/۴ رتی، تِل کا تیل دو بوند، سب کو ملا کر گرم کر کے دو تین بوند کان میں ڈالیں۔

(8) دھتورہ کے پتوں کا رس نکال کر گرم کر کے ایک دو قطرے کان میں ڈالیں۔

(9) مولی کے تازہ پتوں کا رس ۱۰۰ گرام نکالیں اور ۵۰ گرام تِل کے تیل میں جلا دیں۔ دو تین قطرے گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

(10) لہسن بارہ گرام، تل کا تیل سو گرام، لہسن کو تیل میں جلالیں۔ دو قطرے ہلکا گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

(11) اجوائن خراسانی ۵ گرام، روغن تل ۱۰۰ گرام، کافور تین ماشہ، افیون دو ماشہ، پہلے تیل میں اجوائن پکا کر صاف کریں۔ پھر کافور تین ماشہ اور افیون شامل کر کے محفوظ رکھیں۔ کان درد کیلئے بہترین دوا ہے۔ دو یا تین بوند گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

ھدایت: ۱-ایسی ادویات جن میں افیون شامل ہو، صرف درد کی تسکین کے لئے استعمال کریں، ہمیشہ نہیں۔

(12) کان میں ہمیشہ نیم گرم دوا ڈالنی چاہئے، کیونکہ ٹھنڈی دوا سے نقصان کا احتمال ہے۔۳- کان میں زیادہ سرد، گرم اور تیز دوا نہ ڈالیں۔

(13) اگر درد کی زیادتی کی وجہ سے تشنج کا خطرہ ہو تو کان پر سینک کریں۔ غذا و پرہیز: بکری کا شوربہ، چپاتی، کدو، مونگ کی دال وغیرہ لیں، ٹھنڈی اور بھاری خوراک نہ لیں، مولی، گوبھی، آلو، کی دال اور تیز آوازوں سے پرہیز کریں۔

سیلان گوش (Ottorrhoea)

کان کی بیرونی نالی جھلی میں سوجن ہو کر پیپ آنے لگتا ہے۔ اور متواتر کان بہنے سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ کان کو سردی لگنا، بدہضمی، کان میں کوئی چیز گر جانا، بچوں میں دانت نکلنے، کان کا میلا ہونا، خرابی خون اور بعض جلدی بیماریوں کی وجہ سے یہ لاحق ہو جاتا ہے۔

علامات: کان میں سخت سوزش ہوتی ہے، جس سے کان میں درد ہوتا ہے، بعض دفعہ درد اس قدر شدید ہوتا ہے کہ نیند نہیں آتی، اور دو تین دن کے بعد زرد رنگ کا مواد نکلنے لگتا ہے، جو بعد میں پیپ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اگر زخم کان کے اندرونی حصہ تک چلا جائے تو دوران سر کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔

(14) سفید پھٹکڑی کا سفوف ہمراہ شہد خالص ملا دیں۔ اور پہلے کان کو ہائیڈروجن پراوکسائیڈ سے صاف کریں اور ململ کے صاف ٹکڑے کے فتیلہ سے لت پت کر کے کان میں رکھیں۔، دن میں دوبار استعمال کافی ہے۔

(15) اطرفیل شاہترہ یا اطریفل اسطخدوس کا استعمال کریں یا عرق مصفی خون ہمراہ شربت عناب لیں۔

(16) افسنتین رومی آٹھ ماشہ لے کر ۱۰۰ گرام سرکہ انگوری میں چار پہر تک بھگوئے رکھیں۔، پھر جوش دے کر چھان لیں اور کڑوے باداموں کا تیل ۱۰۰ گرام لے کر دوبارہ آگ پر رکھیں۔ جب سرکہ جل جائے اور صرف تیل باقی رہ جائے تو اتار لیں، صبح و شام دو دو قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں ورم اور کان بہنے، کان کے زخم اور بہرہ پن کے لئے مفید ہے۔

نوٹ: اگر کان کے ڈھول میں سوراخ ہو تو کان میں پچکاری کرنا نقصان دہ ہے، کیونکہ اس سے پانی اندر جا کر شدید درد پیدا کر سکتا ہے۔ علاوہ ازیں جب کسی چھوت دار مریض کا کان بہنے لگے تو کان کی پیپ میں اس چھوت دار مرض کے جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے خیال کریں کہ یہ پیپ کسی تندرست آدمی کو لگ کر اسے مرض میں مبتلا نہ کر دے۔

اسی طرح کان کی خارش اور پھنسیاں، اگیزیما آف دی ایئر (Egzema of Ear) کا مرض بھی ہے۔ اس مرض میں کان کی بیرونی نالی اور اندر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں پیدا ہو کر خارش ہو جاتی ہے۔

کان کو صاف نہ رکھنا، کان کا بہنا، اور کان کی طرف تیز مادہ وغیرہ کا گرنا وغیرہ وغیرہ۔ کان سے رطوبت بہتی ہے، کبھی کان کی جڑ پھٹ کر زخم بن جاتی ہے اور اس سے پیپ نکلتی ہے، درد کی شدت پھنسی ہونے کی بڑی علامت ہے۔

طریقہ علاج: نیم کے پتوں کے جوشاندہ کے نیم گرم پانی سے دھو کر ٹکور کر کے سفیدہ کاشغری کا مرہم لگانا بہت مفید ہے۔ خوراک کے طور پر شربت عناب اور عرق مصفی خون کا استعمال یا اطریفل شاہترہ کا استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ کچھ دن مرہم سفیدہ کاشغری میں ہی گندھک کی معمولی مقدار ملا کر مرہم بنا کر لگانا بہت مفید ہے۔

غذا وپرہیز: گندم کی روٹی، مونگ کی دال، کدو، پیٹھا وغیرہ زود ہضم اغذیہ کیساتھ دیں اور بادی، دیر ہضم، تیل کی چکنی اور ترش چیزوں سے پرہیز کریں۔

نوٹ: کان کی شدید سوجن اوٹائی ٹس میڈیا ایکیوٹ (Otitis Media Acute) میں غفلت نہ کریں کیونکہ اس سے کان کے پردہ کے گل جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کبھی کنپٹی کی پچھلی ہڈی میں ابھار پیدا ہو کر ورم بن کر پیپ پڑ جاتی ہے۔ اس لئے ایسی حالت میں مناسب انٹی بایوٹک کے انجکشن لگائے جائیں اور اس میں کوتاہی نہ کریں، خصوصاً بچوں میں یہ مرض زیادہ تکلیف دہ ہے۔

☆☆☆

خنازیر، یعنی کنٹھ مالا (ہنجیران)

(Cervical Lymphadenopathy)

تعارف: اس مرض میں گردن کے غدود پھول کر مالا کی طرح ہو جاتے ہیں، کبھی ران یا بغلوں میں بھی گلٹیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

وجوہات: جدید تحقیقات کے مطابق اس مرض کا باعث مادۂ سل ہے، علاوہ ازیں آتشکی وشرابی والدین کے بچے بھی اس مرض میں اکثر مبتلا ہوتے ہیں اور اکثر یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔

علامات: گردن کے غدود پھول کر مالا کی طرح ہو جاتے ہیں، گلٹیاں علیحدہ علیحدہ نظر آتی ہیں، کمزور بچوں میں جب سل کا مادہ موجود ہو تو گردن کے غدود پھول جاتے ہیں یا پیٹ میں گلٹیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس مرض کا علاج اگر استقلال کے ساتھ نہ کیا جائے تو بچہ کے ہلاک ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔

علاج: جدید تحقیقات کے مطابق چونکہ خنازیر کے مادہ کو سلی مادہ قرار دیا گیا ہے۔ اسلئے اسکے علاج میں سل ودق کی تمام ادویات شافی اثر رکھتی ہیں۔ اس سلسلہ

میں جوشاندہ دار ہلد نہایت مفید ہے، جس سے گلٹیاں تحلیل ہوجاتی ہیں، یہ بیس، چالیس یا ساٹھ دن تک جاری رکھا جائے، کئی مریضوں میں یہ دوا عرصہ تک جاری رکھنے سے قوت مدافعت پیدا ہوجاتی ہے، ایسی صورت میں یہ دوا بند کردی جائے۔

دار ہلد کپسول بھی اس مرض کا جدید علاج ہے، ایک کپسول دن بھر میں دو سے تین بار دیا جائے تو اس سے بخار کم ہوکر گلٹیاں تحلیل ہوجاتی ہیں۔ بیرونی گلٹیوں پر ٹنکچر آیوڈین روزانہ ایک بار لگاتے رہیں یا سانپ کی ہڈیوں کا روغن تیار کرکے لگائیں۔
تپ دق وخنازیر کے علاج میں گلو، کٹکی اور خاکسی کا استعمال کرایا جاتا ہے اور ساتھ ساتھ طاقت کیلئے میٹھے انگور کا شربت دیا جاتا ہے اس سے مرض کنٹرول میں آجاتا ہے۔

ھوالشافی:۔ جدید دیسی علاج میں بڑی رووَدنتی نے جونام تھوڑے ہی عرصہ میں پیدا کیا ہے وہ اور کسی دوا کے حصہ میں نہیں آیا۔ اس سلسلہ میں رووَدنتی پھلوں کا سفوف تیار کرلیں اور دو رتی سے پانچ رتی تک دن میں تین یا چار بار ہمراہ دودھ یا تازہ پانی کھلائیں، یا اس بوٹی کو لے کر ۵ گرام دوا ایک پاؤ پانی میں ڈال دیں، جب ایک چھٹانک رہ جائے تو جوشاندہ نتھار کر ۱۰ گرام استعمال کریں یا سفوف بڑی رووَدنتی ۱۰۰ گرام، سفوف چھلکا جڑ چھوٹی چندرا ۵۰ گرام، سفوف ہلدی خام (لمبی وپتلی گانٹھوں والی) ۵۰ گرام، شیر مدار (دودھ آک تازہ) ۶ گرام سب کو ملالیں، دوائی تیار ہے، خوراک تین سے آٹھ گرین تک حسب برداشت دن میں دو سے تین بار کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں، ہمارے تجربات کے مطابق بڑی رووَدنتی تپ دق کی کنٹھ مالا کے علاوہ پھنسیوں، زخموں، چوٹ، چہرے کے مہاسوں، گلٹیوں، اور جذام کے لئے نہایت مفید ہے۔

نوٹ: اگر سفوف رووَدنتی کی ہر خوراک کیساتھ ایک رتی سورن بسنت مالتی رس استعمال کرایا جائے، تو زیادہ جلدی فائدہ کرتی ہے۔

اسی طرح ایک مرض حلق کی پھنسیاں بھی ہیں وہ کنٹھ مالا نہیں ہے بلکہ مستقل مائک استعمال کرنے والے اور اساتذہ کو لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض میں گلے کے اندر پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ جس کی وجہ سے گلے کے آلے میں سوجن آجاتی ہے۔

یہ مرض اکثر اونچا بولنے والوں کو ہوتا ہے، واعظ، گویئے، لیکچرار اس مرض میں زیادہ گرفتار ہوتے ہیں، کثرت تمباکو نوشی وشراب نوشی یا کولڈ ڈرنکس وغیرہ بھی اسکے خاص اسباب ہیں۔ حفظ کی درس گاہ کے استاد بھی اس مرض میں عام طور پر مبتلا ہوجاتے ہیں۔
حلق کے اندر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ گلے میں سخت خراش ہوکر ہمیشہ کھانسی آتی رہتی ہے، مریض ہر وقت نگلنے کی کوشش کرتا رہتا ہے اور گلے میں کوئی چیز اٹکی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ جب مرض پرانا ہوجاتا ہے تو نرخرہ میں ورم ہوکر آواز بالکل بیٹھ جاتی ہے۔

(2) چوسنے کے لئے لعوق السی مفید ہے اگر مرض پرانا ہوجائے اور آرام نہ آئے تو مریض کو شہد اور سفوف دار ہلدی ملا کر چٹایا جائے۔ یہ عمل ایک ہوشیار مستند طبیب یا ڈاکٹر ہی کرسکتا ہے۔ یا ملہٹی (اصل السوس) کو دن بھر میں کئی مرتبہ مستقبل چوسنے سے بھی راحت ملتی ہے۔

(3) بنفشہ، گوند کتیرا، ست ملٹھی، نشاستہ، مغز کھیرا، بیج خطمی ہر ایک ۱۰ گرام، لعاب، اسپغول کے ساتھ گولیاں بنائیں، اور تین چار گولیاں دن میں چوسیں۔

☆☆☆

ورم الکلیہ وضعف الکلیہ

(NEPHRITIS)

تعارف: اس مرض میں انسان کے خون سے البیومن الگ ہو کر پیشاب کے ذریعہ خارج ہونے لگتی ہے، اس کو ہی البیومی نوریا یا ضعفِ گردہ کہتے ہیں۔ ضعف گردہ دراصل گردے کے تعدیہ کے نتیجے میں اس وقت رونما ہوتا ہے جب مناسب مانع تعدیہ ادویہ کا صحیح استعمال نہ کیا گیا ہو۔

وجوھات: ورم گردہ، کثرت ملاپ، انڈوں کا زیادہ استعمال، گھوڑے کی گھڑ سواری، عصبی امراض، سل ودق، شدید بخار، دل اور پھیپھڑوں کی بیماریاں، کمر پر بوجھ، زہر پارہ وغیرہ سے یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔

علامات: ضعف گردہ کی وجہ سے رطوبت بیضہ پیشاب کے راستے خارج ہونے سے خون خراب ہوجاتا ہے، جسم کمزور، رنگ پھیکا، ہاضمہ خراب، سردرد، چہرہ پر بھربھراہٹ، کبھی دست یا قبض وغیرہ کا عارضہ ہوجاتا ہے۔ پیشاب میں چربی یا انڈے کی سفیدی کی طرح مادہ خارج ہوتا ہے۔

ھوالشافی:۔ اصل سبب کو دور کر کے اس کا تدارک کریں، ملاپ سے سخت پرہیز کریں، اگر بخار میں البیومن آنے لگے تو حرارت و کمزوری دور ہوجانے سے اپنے آپ آرام ہوجائے گا، عصبی کمزوری سے یہ عارضہ ہو تو وٹامن بی اور وٹامن بی ۱۲ کے عضلاتی انجکشن دیں، اس سلسلہ میں وٹامن بی کی ایک گولی صبح وشام ہمراہ پانی بعد از غذا کھلانا بھی مفید ہے۔ اگر ورم گردہ کی وجہ سے یہ عارضہ ہو تو اس کے مطابق علاج کریں۔ بلڈ پریشر ہو تو بطرز بلڈ پریشر علاج کریں۔ اگر دل کی کمزوری ہو تو خمیرہ آبریشم حکیم ارشد والا دیں۔ اور مریض کو مکمل آرام وسکون کی ضرورت ہوتی ہے۔

(2) جند بیدستر خالص ایک گرام، جائفل پانچ گرام، جلوتری پانچ گرام، دار چینی پانچ گرام، حرمل پانچ گرام، تل سیاہ چھلے ہوئے پانچ گرام، کوٹ چھان کر حسب ضرورت شہد ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں، دو گولی صبح، دو گولی شام کو ہمراہ دودھ گائے یا بھینس نیم گرم سے استعمال کرائیں، گردہ کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔ پیشاب کی زیادتی رک جاتی ہے اور کمزوری کے لئے مفید ہے۔ اگر یہ عارضہ عصبی کمزوری کے سبب سے ہو تو خمیرہ گاؤزبان عنبری پانچ گرام، عرق عنبر ۵۰ گرام، عرق گاؤزبان ۵۰ گرام دیں، اگر کمزوری خون وغیرہ کے سبب سے ہو تو کشتہ فولاد و کشتہ سونا یا دواء المسک معتدل جواہر والی پانچ گرام صبح وشام ہمراہ عرق گاؤزبان دیں، یا شلاجیت خالص ایک گرام، لبوب صغیر ۵ گرام ملا کر کھلائیں، مقوی ادویات ومغزیات کا استعمال بھی مفید ہے۔

دوائے کمزوری گردہ

(3) ساٹھی چاول، بہمن سرخ، بہمن سفید، تودری زرد، تودری سرخ، دار چینی، مغز اخروٹ، مغز پستہ ہر ایک تین ماشہ، مغز بادام شیریں چھلے ہوئے سات عدد کو بھیڑ

کے دودھ ۱۰ گرام دودھ میں چھان کر آگ پر پکائیں، جب وہ گاڑھا ہوجائے تو
مصری ۲۰ گرام سے میٹھا کر کے پلائیں، کمزوری گردہ کے لئے از حد مفید ہے۔

(4) گوکھرو خشک کو کوٹ کر چھلنی سے چھان لیں، پھر تازہ گوکھرو کا رس نکال کر اس میں اتنا ڈالیں کہ تر ہوجائے، پھر خشک ہونے پر اور ڈال دیں اس طرح تین بار کریں۔ اگر یہ ۱۰۰ گرام ہو تو اس میں ۱۰ گرام سونٹھ شامل کرلیں۔ ۵ گرام دونوں وقت دودھ گرم میں میٹھا ڈال کر کھالیا کریں۔ کمزوری گردہ ومثانہ کے لئے از حد مفید ہے۔

اس مرض کے موثر علاج کا نسخہ درج ذیل ہے:

(5) حب عجیب : بابچی خالص، چرائتہ، برادہ دیودار، گلو، ہلدی، اتیس، دار ہلد، پپلا مول، چترک، دھنیا، ترپھلہ، چویہ، بابڑنگ، گج پیپل، سونٹھ، مرچ سیاہ، مگھاں، کشتہ سونا ماکھی، نمک سونچل، نمک سیندھا، نمک وڑ، جوکھار، سجی کھار ہر ایک تین تین گرام، تیز پات، تروی، جڑ جما لگوٹہ خالص، دارچینی، الائچی، طباشیر ہر ایک ۱۰ گرام، کشتہ فولاد ۲۰ گرام، مصری دیسی ۴۰ گرام، سلاجیت خالص، گوگل ہر ایک ۶۰ گرام۔ پہلے تمام نباتاتی ادویہ کو کوٹ چھان لیں، پھر سلاجیت وگوگل کو کھرل میں ڈال کر علیحدہ علیحدہ پانی میں حل کر کے ملالیں اور سب ادویہ کو یک جان کر کے خوب کھرل کریں اور گولیاں بقدر دو دو رتی بنائیں، خوراک ایک ایک گولی صبح وشام ہمراہ عرق سونف یا دودھ نیم گرم سے دیں۔

فوائد: اس دوا کا استعمال بچے، بوڑھے، جوان عورتوں اور مردوں کے لئے یکساں فائدہ مند ہے، سلاجیت اور کشتہ فولاد کے اجزائے خاص ہونے کی وجہ یہ امراض گردہ ومثانہ کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ کمزوری مثانہ، کمزوری گردہ،

کثرت پیشاب، سلسل البول، پیشاب کا گدلا پن، جریان، احتلام، مثانہ کی پتھری یا پیشاب کے ساتھ ریت خارج ہونا وغیرہ میں مفید ہے۔ جگر کو طاقت دے کر خون صالح پیدا کرتی ہے۔ رات کو سوتے میں پیشاب خارج ہوجانے کو بھی مفید ہے۔

قدرتی علاج: مغز چلغوزہ، اخروٹ، ناریل وغیرہ کا استعمال مفید ہے، علاوہ ازیں بکرے کے گردوں کو پکا کر کھانا بھی مفید ہے۔

غذا وپرہیز: وٹامن سے بھرپور اغذیہ دیں، تل وخشخاش کے لڈو مفید ہیں، مقوی چیزیں فائدہ مند ہیں، سرد پانی، برف اور ملاپ سے سخت پرہیز ضروری ہے۔

☆☆☆

جگر کی خرابی اور اس کا علاج

(Hepatitis)

قارئین کرام عورتوں بچوں اور عمر رسیدہ افراد یا مناسب خوراک نہ ملنے، یا اصول صحت کی معلومات نہ ہونے کی وجہ سے، یا بہت زیادہ محنت ومشقت اٹھانے والے اور سگریٹ نوشی اور چائے کافی کا زیادہ استعمال کرنے والے یا وقت پر کھانا کھانے کے بجائے فاسٹ فوڈ، بیکری مصنوعات کے عادی افراد خون کی کمی کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

جگر انسانی جسم میں خون پیدا کرنے والی مشین ہے جو تمام اعضاء بدن کو ان کی ضرورت کے لئے خون بنانے کا اہم ذریعہ ہے اور تلی بھی جگر کی معاون ہے جس کا انسانی اعضاء کو صحت مند رکھنے میں نہایت اہم رول ہے۔ جگر اور تلی فعال ہیں تو پورا جسم چست اور فعال رہتا ہے۔

آیئے آج کے کالم میں اسی کے متعلق آپ سے گفتگو کرتے ہیں۔ گرمی کے دنوں میں قدرت نے بہت سی نعمتیں انسان کو دی ہیں جو دیکھنے اور استعمال کے اعتبار سے نہایت معمولی اور قیمت کے اعتبار سے نہایت سستی ہیں جیسے خربوزہ، تربوزہ، ککڑی، آلو بخارہ، آڑو وغیرہ۔ ایسی ہی نعمتوں میں لیموں یا مولی بھی شامل ہیں جو فوائد کے اعتبار سے نہایت قیمتی ہیں۔ جگر کے امراض عام طور پر متعدی ہوتے ہیں جو مختلف بخاروں کے بعد اور بسا اوقات کثرت شراب نوشی کی وجہ سے رونما ہوتے ہیں۔

انسانی جسم کے اندر سے زہر کو نکالنے کے جتنے ذرائع ہیں ان میں مولی اور لیموں زیادہ مؤثر ہیں یہ جسم کے زہریلے مواد کو بہت خوبی سے نکال دیتی ہیں۔ جگر کی صفائی کے لئے ان سے اچھی اور سستی اور زود اثر بہت کم اشیاء ہیں بدہضمی، چھاتی کی جلن، دست، ہیضہ، کھٹی ڈکاروں وغیرہ میں مفید ہے یہ دونوں ہی چیزیں گرم مزاج والوں کے لئے زیادہ مفید ہیں۔ مقوی معدہ اور ہاضم ہیں۔ بھوک بڑھاتی ہیں۔ بخاروں میں قے آنے اور پیاس لگنے کو روکتی ہیں۔ دل کو فرحت دیتی ہیں۔ طبیعت کو خوش رکھتی ہیں۔

ھوالشافی:۔ لیموں اور مولی کا مربہ گرم مزاج والے آدمی کے لئے اکسیر ہے اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ امراض صفراوی میں کارآمد ہے۔ حمیات صفراویہ میں پیاس اور قے صفراوی میں کارآمد ہے۔ دل کو فرحت دیتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ امراض معدہ وجگر کے لئے مفید ہے۔ مقوی معدہ اور ہاضم ہے۔ ان کے کھانے سے ڈکاریں آتی ہیں۔ اور بدن میں سے بدبودار مواد خارج ہوجاتے ہیں اور معدہ کی رطوبت خشک ہوجاتی ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ غلیظ غذاؤں کو ہضم کرتا ہے۔ اور ان کی ذخانیت کو مٹاتا ہے۔ دل اور جگر کو بھی قوت دیتا ہے۔ گردے کے سدوں کو کھولتا ہے پیشاب کا ادرار کرتا ہے۔ کیڑے مکوڑوں کا زہر رفع کرتا ہے۔

حکماء ’’سکنجبین لیمونی‘‘ کے نام سے اس کا شربت بھی تیار کرتے ہیں جو جگر اور معدہ کے علاوہ گردوں سے بھی فاسد مواد خارج کردیتا ہے۔ لیموں کا اچار جس میں مرچ اور مصالحے اور تیل وغیرہ کم سے کم شامل کئے جائیں، مفید ہے۔

(2) مولی ایک عام ترکاری ہے جو انسانی صحت کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ پانچ چھ انچ لمبی تازہ مولی نمک سلیمانی کے ساتھ خوب چبائیں اور اس کا عرق نگل لیں، پھوکس تھوک دیں، پندرہ بیس دن کے مسلسل استعمال سے جگر وطحال کا ورم

تحلیل ہوجاتا ہے۔ بھوک لگنے لگتی ہے صالح خون پیدا کرتی ہے۔ جگر کے ورم اور درد کو رفع کرتی ہے۔ اس کے پتوں میں بھی بڑی خوبیاں ہیں جن کی بھاجی (بھجیا) بنا کر ہفتہ میں ایک یا دو دن استعمال کرنے سے معدہ کی گرمی، حدت اور گرانی دور ہوجاتی ہے۔ اور مریض کا پیٹ ہلکا ہوجاتا ہے۔ گیس اور بدہضمی سے نجات مل جاتی ہے۔

(3) جگر کی گرمی دور کرنے کے لئے کدو کا گودا پانچ تولہ، املی دو تولہ، کھانڈ تین تولہ، ایک لیٹر پانی میں خوب پکائیں جب ایک پاؤ باقی رہے تو کپڑے میں چھان لیں۔ روزانہ صبح وشام پچاس پچاس ملی لیٹر پئیں۔ انشاء اللہ دماغ وجگر کی گرمی دور ہوگی اور صالح خون پیدا ہوگا۔ جگر کو فعال بنانے کے لئے پپیتے کا استعمال بھی زیادہ مفید ہے اس کے مسلسل استعمال سے جگر کی کئی خرابیاں دور ہوجاتی ہیں اور صالح خون بننا شروع ہوجاتا ہے۔

جگر کے زیادہ تر امراض گندے ماحول میں رہنے، آلودہ پانی، غذا، گندے پانی سے پیدا ہونے والی سبزیاں، گلے سڑے پھل اور سبزیوں کے استعمال سے گرمیوں کے موسم میں نمودار ہوتے ہیں۔ اس لئے خصوصی طور پر گرمیوں میں کھانے، پینے کے معمولات میں احتیاط برتی جائے۔ بچپن میں جگر کے امراض سے بچانے کے لئے کچھ ٹیکے لگائے جاتے ہیں جن کے استعمال سے بہت سے مہلک امراض جگر سے حفاظت کی جاسکتی ہے۔ بازار میں دستیاب خون اور کسی بھی آپریشن کے دوران اگر خون چڑھانے کی ضرورت پیش آئے تو اس بات کو یقینی بنالیں کہ یہ خون اور سارے آپریشن کے اوزار پاک وصاف ہیں۔ کیونکہ بسا اوقات امراض جگر (Hepatitis B) خون اور اوزار کے ذریعہ ہی جسم انسانی میں داخل ہوتے ہیں۔

☆☆☆

یرقان اور ورم مرارہ

(Billiary Colic)

حیوانی اغذیہ، گوشت وغیرہ زیادہ کھانے، زیادہ شراب نوشی، دائمی قبض اور جگر کے امراض سے مرارہ (پتے) میں صفرا کی تہیں جم جم کر کنکریاں بن جاتی ہیں جو تعداد میں دس یا بارہ اور ماش یا چنے کے برابر ہوتی ہیں جب کوئی کنکری مرارہ سے نکل کر آتی ہے تو سخت درد ہوتا ہے۔ اسے درد مرارہ کہتے ہیں۔ یہ مرض عام طور سے فربہ عورتوں میں تولید وتناسل کی عمر میں نمودار ہوتا ہے۔

علامات: دائیں طرف کی پسلیوں کے نیچے اچانک ایسے زور کا درد ہوتا ہے کہ مریض درد کے مارے بے چین ہوجاتا ہے، جی متلاتا ہے۔ کبھی درد کی شدت سے مریض بے ہوش ہوجاتا ہے۔ اگر پتھری مرارہ میں واپس چلی جائے یا بارہ انگشتی آنت میں جا گرے تو درد وغیرہ دور ہوجاتا ہے۔ اگر مرارہ کی نالی میں پھنس جائے تو یرقان ہوجاتا ہے۔ اور یرقان کی علامات مثلاً جلد اور آنکھوں کی پیلاہٹ، پیشاب اور پاخانے کے طبعی رنگ میں تبدیلی، بھوک کی کمی، پیٹ میں درد، متلی وقے کا احساس، بخار اور تمام جسم میں شدید درد ہوتا ہے۔

ھوالشافی:۔ مقام درد پر سینک کریں السی کی پلٹس باندھیں یا جوشاندہ پوست کی تکمید کریں۔روغن زیتون ایک تولہ،عرق سونف دس تولہ میں ملا کر چند روز پلانا مفید ہے۔

سونف اوراس کی جڑ رات کو بھگودیں،صبح جوشاندہ بنا کر شہد خالص میں دو تولہ گھول کر پلانا مفید ہے،قبض نہ ہونے دیں۔

غذا وپرہیز: حیوانی غذائیں،گوشت،انڈے،مچھلی وغیرہ احتیاط کے ساتھ استعمال کریں،سبز ترکاریاں اور تازہ پھلوں کا استعمال مفید ہے۔اس کے علاوہ چکنی،تلی ہوئی اور چربی کی غذا نمایاں طور پر کم کردیں،تازہ پھل اور ٹھنڈے اور میٹھے مشروبات اس میں مفید سمجھے جاتے ہیں۔

ورم جگر:(Hepatitis)

جگر میں سوزش یا فساد ہوجاتا ہے۔اور باہم طور پر جگر کا حجم زیادہ ہوجاتا ہے۔

یہ عارضہ خون بلغم،سودایا صفرا کے غلبہ یا گرم سرد روغنی اور میٹھی چیزوں کے کھانے اور کثرت شراب نوشی، زہریلی دواؤں کے استعمال یا سانپ کاٹنے وغیرہ سے ہوجاتا ہے۔اکثر یہ مرض وائرل تعدیہ کے نتیجے میں ہوتا ہے جن میں سب سے زیادہ خطرناک 'ورم جگر بی' (Hepatitis B) مانا جاتا ہے جو کہ نہایت متعدی ہوتا ہے اوراگر کوئی انسان اس سے متاثر ہوجائے تو تاعمر اس کے اثرات جسم میں موجود رہتے ہیں۔اسی لئے اس مرض کے علاج کے سلسلے میں خصوصی توجہ کی ضرورت درکار ہوتی ہے۔

علامات: مقام جگر یعنی دائیں پسلیوں کے نیچے کسی قدر ورم معلوم ہوتا ہے۔
مقام ماؤف کو دبانے اور سانس لینے سے درد ہوتا ہے کبھی قبض دست ، قے اور ابکائیاں ہوتی ہیں۔اگر جگر کے غلاف میں درد ہوتو بخار نہیں ہوتا۔اگر جگر میں ورم ہوتو جگر کے ساتھ بخار لازمی ہوتا ہے۔ویروسی تعدیہ عام طور پر خودبخود کچھ ایام کے بعد

آہستہ آہستہ کم ہوکر ختم ہوجاتا ہے۔ہندوستان میں عام طور پر واقع ہونے والے جگر کے وائرل تعدیوں میں ورم کبد اے، ورم کبد سی ، ورم کبد ڈی، ورم کبد ایچ اور ایف دیکھنے میں آتے ہیں مگر وباء کے طور پر ورم کبد اے اور سی زیادہ دیکھے جاتے ہیں جو کہ گندے پانی اور آلودہ اور غیر صحت مندانہ ماحول میں رہنے، کھلے اور سڑے کٹے ہوئے پھل اور سبزیوں کے استعمال سے ہوتا ہے۔

(2) افسنتین چار ماشہ،نوشادر چار رتی پانی میں پیس کر آگ پر رکھیں۔جب پھٹ جائے تو صاف کرکے پلائیں یا اجوائن دیسی ایک تولہ کو مٹی کے کورے برتن میں رات کو ڈال کر بھگودیں۔صبح اس کا نتھار مریض کو پلائیں۔ورم جگر اور پرانے بخار کو مفید ہے،باہر سے السی کی پلٹس باندھیں۔

(3) آیورویدک علاج: بطرز یونانی علاج کے کریں۔پرانے لوہے کا بجھا ہوا پانی آدھا تولہ اتنی ہی مقدار پانی میں ملا کر پلائیں۔

غذا وپرہیز: آلو،گوبھی،اروی،دال،ماش،بینگن وغیرہ نہ دیں۔دودھ،آش جو،چپاتی،خشکہ،مونگ کی کھچڑی وغیرہ دیں۔قدرتی طریقہ علاج میں خوراکی طور پر دہی اور لسی پر چند دن مریض کو رکھیں۔اس سے مرض کو آرام آنے میں کافی مدد ملتی ہے۔

(4) زہریلی ادویات کے استعمال ،پرانا ملیریا،محرقہ، پلیگ وغیرہ جرثومہ بخاروں سے اکثر جگر بڑھ جاتا ہے۔اس مرض کا علاج بطرز ورم جگر کیا جائے۔ مفردات ادویہ میں مکوسبز،کاسنی سبز،سبز مولیوں کے پتوں سے تیار کیا ہوا پانی اور شربت بزوری برابر پلاتے رہنے سے اورام جگر بہت جلد قابو میں آجاتے ہیں اوران کے نتیجے میں ہونے والے یرقان کے سلسلے میں یہ نسخہ نہایت ہی مجرب ہے۔

☆☆☆

بخار (فلو) اوراس کا گھریلو علاج

(Influenza)

علامات:۔ مرض کی ابتداہی میں مریض گلے میں خراش محسوس کرتا ہے۔ بار بار پتلی رطوبت نکلنی شروع ہوجاتی ہے ناک بند ہوجاتی ہے، چھینکیں آتی ہیں، آنکھیں اور کنپٹیاں کھنچی ہوئی اور بوجھل رہتی ہے، گلے میں سخت درد اور تیز بخار ابتدائی مرض کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ عام نزلہ زکام میں پہلے ہی روز بخار نہیں ہوتا صرف اعضاء شکنی ہوتی ہے۔ گلے میں سخت درد ہوتا ہے، سردی لگتی ہے اور فلو کے مریض کے تمام بدن میں درد پیدا ہوکر طبیعت سُست ہوجاتی ہے۔ چلنا پھرنا مشکل گرم جگہ بیٹھنا اورگرم سیک ٹکور کرنے سے فائدہ محسوس ہوتا ہے۔

ایک محتاط اندازے کے مطابق مریض کی چھینک کے ذریعہ خارج شدہ زہریلے مادے اور وائرس (جرثومے) چودہ فٹ تک بیٹھے ہوئے افراد کو اس مرض میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ اور معمولی گفتگو میں سانس کے ذریعے چار فٹ تک بیٹھا ہوا تندرست انسان بیمار آدمی کے اثر سے اس مرض کا شکار ہوجاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

ابتداء مرض میں جب شدید چھینکوں کا دور ہوتا ہے یعنی مرض کے پہلے دو دن میں رومال منہ پر رکھ کر کھانسیں۔ گھر میں رہنا زیادہ مفید ہے اس حالت میں خلط ملط مرض کو منتقل کرنے میں معاون ہوتی ہے۔ نزلہ حار کے ایام میں سریع الہضم، جید القوام اور کثیر التعذیہ اغذیہ کا استعمال فرمائیں۔ ٹھنڈی اور کھٹی اغذیہ اور اشرب سے پرہیز فرمائیں خالی پیٹ نہ رہے ورنہ مرض طول پکڑ سکتا ہے محفلوں میں شرکت نہ فرما کر گھر میں رہنا نہ صرف مریض بلکہ دوسروں کے لئے بھی مفید اور بہتر ہے۔

احتیاطی علاج

علاج کے طور پر ہمارے خاندان کا دستور العمل یہ ہے کہ مریض کو رومال میں گرم چنے باندھ کر ناک کنپٹیوں اور رخساروں کو ٹکور کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ سردی سے بچنے کیلئے گلے میں گلوبند اور سر پر گرم ٹوپی پہننے کی تاکید کی جاتی ہے۔ آج کل ہمارے نوجوان ننگے سر کاروبار کرتے اور دفتروں میں چلے جاتے ہیں۔ سر کو ڈھانپنا آج کل فیشن کے خلاف سمجھا جاتا ہے۔ جب کہ یہ حقیقت ثابت ہوچکی ہے کہ اگر سر ڈھکا ہوا ہو تو اس کی حرارت سے جمی ہوئی رطوبت خارج ہونے میں سہولت رہتی ہے اور مریض تندرست رہتا ہے۔ چونکہ یہ مرض متعدی ہے اسلئے ہاسٹلوں، بیرکوں، شادی خانوں اور محفلی نشستوں میں ایک فرد واحد بہت سے افراد کو متاثر کرسکتا ہے۔

علاج نسخہ جات

ھوالشافی:۔ جب بار بار پتلی پتلی گرم رطوبت گلے اور ناک کے ذریعے خارج ہو تو بہیدانہ تین ماشے عناب پانچ دانے اور سپستان گیارہ دانے تینوں دوائیں

ایک پیالی پانی میں جوش دے کر چھان کر چینی ملا کر نوش فرمائیں اور آدھا کپ پانی ڈال کر دوبارہ دواؤں کو بھگودیں شام تین چار بجے کو ایک جوش دے کر چھان کر کھانڈ یا شربت بنفشہ ملا کر پھر پی لیں۔ گلے کی خراش اور کھانسی دور کرنے کے لئے خمیرہ گاؤزبان سادہ منہ میں رکھ کر چوستے رہیں۔ رفع قبض کے لئے سوتے وقت حب تنکار دوعدد یا چھلکا اسبغول چھ گرام یا سالم اسبغول دس گرام سوتے وقت دودھ یا ایک پاؤ یا عرق بادیان پچاس گرام بھی ساتھ کھائیں جسم کے درد اور بخار کی شدت رفع کرنے کے لئے دوائے سفید ایک دورتی عرق گاؤزبان پچاس گرام نیم گرم یا چائے کی پیالی کے ساتھ دن میں ایک دو دفعہ استعمال کرنا مفید ہے۔ بےحد سستی دوا ہے اور سینکڑوں نئی پیٹنٹ دواؤں سے زوداثر ہے جس کی ترکیب آخر میں لکھ رہا ہوں۔

جب نزلہ بند ہو ناک منہ کھنچے کھنچے سر بوجھل اور حواس مکدر ہوں اس کے ساتھ بلغم گاڑھی یادشواری کے ساتھ خارج ہو تو گل بنفشہ، زوفا، ملہٹی، نیمکوفتہ چھ گرام منقی ۷ دانے اور انجیر زرد دو تین دانے ایک پیالی پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح کھانڈ سے شیریں کر کے پی لیں اور دوبارہ اتنا ہی پانی ڈال کر بھگودیں اور شام تین چار بجے ایک جوش دے کر چھان کر شیریں کر کے پی لیں۔ رفع قبض کے لئے سوتے وقت گلقند دو چمچ یا اطریفل زمانی آدھا چمچ اور اگر خشکی ہو تو نیم گرم دودھ کے ساتھ یا اگر طبیعت بوجھل ہو تو نیم گرم عرق بادیان پچاس گرام کے ساتھ استعمال کرتے رہیں۔

کھانسی کی شدت روکنے اور بآسانی بلغم خارج کرنے کے لئے روغن بادام تین گرام اور شہد دس گرام ملا کر تھوڑا تھوڑا کھانسی کے وقت چاٹتے رہیں یا پھر منقہ کے دانے منھ میں ڈال کر سوچتے رہیں۔ درد اور اعضا شکنی دور کرنے کے لئے ایک چھٹانک پالک کا ساگ سیر بھر پانی میں جوش دے کر چھان کر ایک تولہ نمک ملا کر سنبھال کر رکھیں اور دن میں تین مرتبہ اس نیم گرم تیار پانی سے غرغرہ کریں۔ غذا میں

دلیہ، یخنی، دودھ، شلغم، پالک، گاجر، میتھی اور مونگرے سادہ یا گوشت میں پکا کر استعمال کرنے مفید ہیں۔

(2) عناب سپستاں، بہیدانہ ملائی جیسی ادویہ کا جوشاندہ ہمراہ شربت توت سیاہ نہایت ہی مفید ثابت ہوا ہے رات میں سوتے وقت بھپارہ سے ناک کان اور پیشانی کے تجاویف (سوراخ) کھل جاتے ہیں اور اس طرح یہ مرض کے کم ہونے اور دردسر کو رفع کرنے کیلئے بہترین چیز تصور کی جاتی ہے۔

ایک کم خرچ موثر دوا کی ترکیب

(3) دوائے سفید ایک بے ضرر سستی دوا ہے جو کہ نزلہ زکام، فلو اور بخار کی شدت کم کرتی ہے۔ دردوں کو تسکین دیتی اور جوڑوں کے درد میں بھی فائدہ مند ہے عام دوا خانوں سے مل جاتی ہے یا خود کسی عطار سے ایک تولہ ہڑتال گودنتی جو کہ ایک سفید شفاف رنگ کا بھُربھُرا ورق دار پتھر ہوتا ہے لے کر درخت نیم کے پتے دو تولے کوٹ کر گولی کی طرح بنا کر ہڑتال کی ڈلی کے نیچے اوپر لپیٹ کر ایک مٹی کی پیالی میں رکھ دیں اور اسی طرح آدھ سیر کوئلوں کی آگ میں اس پیالی کو جما دیں۔ گھنٹہ آدھ گھنٹہ میں ہی نیم کے پتے جل جائیں گے اور گاؤدنتی پھول کر بالکل سفید نرم ہو جائے گی۔ ہلکے ہاتھوں سے اس کے منتشر ورق اٹھا کر ٹھنڈا ہونے پر پیس کر رکھ لیں۔ یہ بےحد سستی مفید ہے دوا جو دیگر مہنگی ادویہ سے ہزار درجہ بہتر تصور کی جاتی ہے جو نہ دل کو کمزور کرتی اور نہ اعصاب کو نقصان دیتی ہے۔

☆☆☆

پتّے کی پتھریاں (Gall Stones)

مرارہ یا پتّہ (Gall Bladder) ایک چھوٹا سا عضو ہے جو کہ جگر کے ٹھیک نیچے بائیں بطن میں واقع ہوتا ہے۔ مرارہ کا اصل کام صفراء کو ذخیرہ کرنا ہے اور یہ صفراء جگر کے ذریعہ تیار کیا جاتا ہے جس کا کام مختلف ہضم کے مراحل میں مدد کرنا ہے۔ مرارہ میں پیدا ہونے والی پتھریاں یا کنکریاں مختلف طرح کی تکلیف پیدا کرسکتی ہیں اس لئے ان پتھریوں کو بذریعہ ادویہ گھول کر نکال دینا یا پھر سرجری کے ذریعہ نکالدینا ہی بہتر سمجھا جاتا ہے۔

مرارہ کی پتھریوں کی اقسام

(۱) کولسٹرول پتھری (Cholesterol Stones)

(۲) رنگین پتھریاں (Pigmented Stones)

(۳) مخلوط پتھریاں (Mixed Stones)

کولسٹرول پتھری اس وقت بنتی ہے جب صفراء میں طبعی سے زیادہ کولسٹرول موجود ہوتا ہے اور دیگر صفراوی نمکیات کی کمی ہوجاتی ہے۔ اس طرح کی پتھری کے

لئے موٹے وفربہ لوگ زیادہ مستعد ہوتے ہیں اس کے علاوہ وہ عورتیں جو کہ ایسٹروجن ہارمون دوا کے طور پر استعمال کررہی ہیں۔ کبھی کبھی یہ پتھریاں ذیابیطس کے مریض میں دیکھنے میں آتی ہیں صحت مند اصولوں کے تحت زندگی گذارنے اور متعدل ریاضت کے ذریعہ اس طرح کی پتھری کے ہونے سے بچا جاسکتا ہے۔

رنگین پتھریاں دراصل صفراء کے اندر موجود رنگین نمکیات مثلاً بلوربین سے تیار ہوتی ہیں جو کہ مختلف قسم کے فقرالدم (جن میں حمرۃ الدم کی تباہی و بربادی بڑے پیمانے پر ہوتی ہے)، قناۃ صفراء کا تعدیہ، صغر کبد اور بطلان کبد (Liver Failure & Cirrhosis) جیسے امراض میں ان پتھریوں کے بننے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

مرارہ کی پتھریوں میں سب سے زیادہ وقوع پذیر ہونے والی مخلوط ٹائپ کی پتھریاں ہیں جن میں کولسٹرول اور مختلف نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ ان مخلوط پتھریوں کو گھول کر بذریعہ ادویہ نکالنا تقریباً ناممکن ہے، کیونکہ یہ نمکیات بآسانی گھل کر خارج نہیں ہوسکتے۔

تشخیص : بسا اوقات یہ پتھری بغیر کسی علامت کے سالوں ایسے ہی پڑی رہتی ہے اور کبھی کبھی محض اتفاقیہ امتحان میں نظر آتی ہیں۔ کبھی کبھی مریض شدید درد دائیں سیدھے بطن میں اوپر کی طرف بتاتا ہے جس کے ساتھ اکثر اوقات الٹیاں اور جی مالش کی شکایت بھی موجود ہوتی ہے۔ کبھی یہ درد مرغن غذا لینے کے تھوڑی دیر بعد نمودار ہوتا ہے۔ دیگر علامات میں معدہ کے اندر تناؤ اور بھاری پن تلی اور مرغن اغذیہ لینے کے بعد اچانک معدہ میں بھاری پن اور تناؤ، ڈکاریں، گیس اور بدہضمی وغیرہ کی علامات موجود ہوتی ہیں۔ الٹراساؤنڈ کے ذریعہ اس کی تشخیص کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

عوارضات : کبھی یہ کنکریاں صفراء کے طبعی بہاؤ کو بند کردیتی ہیں جس کے نتیجے میں بانقراس جوس کے طبعی بہاؤ میں کمی واقع ہوکر مرارہ میں پیپ پڑجاتی

ہے کبھی یہ یرقان کا سبب بنتی ہیں اور کبھی صفراء کی نالیوں میں ورم اور سوجن پیدا کر دیتی ہیں اس کے علاوہ کبھی یہ ورم بانقراس بھی پیدا کرسکتی ہیں جو کہ نہایت ہی خطرناک اور جان لیوا صورت حال ہوسکتی ہیں۔ پتھری کی وجہ سے مرارہ میں بہت زیادہ ایام تک سوجن بنے رہنا مرارہ کے کینسر میں تبدیل ہوسکتا ہے۔

علاج: غیر علاماتی پتھری بہت سے مریضوں میں اچانک دوران اسکیاننگ نظر آتی ہیں اب یہ معالج پر منحصر ہے کہ مریض کے حالات کو دیکھتے ہوئے کس طرح کا علاج منتخب کیا جائے، مریض کی عمر پتھری کا سائز اور دیگر امراض کی موجودگی یا عدم موجودگی اس سلسلے میں طبیب کے ذہن میں رہنے کی ضرورت ہے۔ وہ غیر علاماتی مریض جن میں شکر موجود ہے یا جن میں ایڈس موجود ہے ایسے لوگ ادویاتی علاج کے بجائے جراحی علاج کو فوقیت دیں۔ دوربین سرجری، کھلی سرجری یا لیپرااسکوپک سرجری جو بھی مناسب ہو حسب موقع اس پر عمل کریں۔

مرارہ کی پتھری کو گھولنے والا طریقہ علاج رنگین پتھریوں کو توڑنے میں موثر ثابت نہیں ہوتا لیکن یہ طریقہ علاج کولسٹرول سے بنی ہوئی پتھریوں میں اس وقت معاون ہوسکتا ہے جب کہ شروع ہی سے کولسٹرول کو گھولنے والی مخصوص ادویہ استعمال کی جائیں۔ چونکہ پتھری کے جزیاتی امتحان کے علاوہ ہمارے پاس دوسرا کوئی ذریعہ اس کو جاننے کا نہیں ہے اور اسلئے بھی کہ اکثر اوقات یہ پتھریاں مخلوط طرح کی ہوتی ہیں اسلئے ادویہ کے ذریعہ گھول کر اور توڑ کر نکالنے والی تدابیر بہت کم کامیاب ہو پاتی ہیں۔

اگر چہ مرارہ کی پتھری کو ہونے سے روک پانا تقریباً ناممکن ہے مگر پھر بھی عام صحت مندانہ اصول مثلاً ماکولات مشروبات میں احتیاط، ریاضت جسمانی باقاعدہ پابندی کے ساتھ کرنا اس کے علاوہ زود ہضم، جید القوام اغذیہ کا استعمال جس میں چربی اور چکنائی کی مقدار معمولی وغیرہ اصولوں پر عمل پیرا ہو کر اس کو ہونے سے روکا

جاسکتا ہے۔ پرندوں کے گوشت، ہری سبزیاں اور بکثرت پانی ومشروبات کا استعمال پتھریاں ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔ شدید اسہال، ذیابطیس، شدید بخار جو کافی دنوں تک رہے، شدید جریان الدم، لمبی بیماریاں، بچوں کے درمیان کا فاصلہ قائم رکھنے والے ہارمون (ایسٹروجن) کا استعمال، شراب نوشی، جگر کے مختلف ویروسی تعدیہ جیسی صورت میں پتھریاں (صفراوی پتھریاں) ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

دورہ کی حالت میں درد کو کم کرنے کے لئے افیون اور اس کے مرکبات کا انجکشن استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دورہ کے بعد پتھری کو توڑنے والی ادویہ، پیشاب آور ادویہ اور تعدیہ کو دور کرنے والی ادویہ کا انتخاب کیا جائے۔ مکو، کاسنی، مولی، شلغم کے ہرے پتّے کی بھاجی اور ان کا پانی ان امراض کے لئے مفید بتایا جاتا ہے۔ علاج کی کامیابی کا دارومدار مریض کی عمر پتھری کی نوعیت پر منحصر ہے اس لئے طبیب سے رجوع فرما کر مناسب علاج کریں۔

رحیمی شفاخانہ کی چند ادویات جو مجربات میں سے ہیں ذیل میں درج کی جارہی ہیں جو پتے کی پتھری اور گردوں کی پتھریوں کو ریت اور بالو بنا کر خارج کر دیتی ہیں۔

(۱) سفوف الحجر۔ (۲) اکسیر الخمر۔ (۳) قرص یہود۔ (۴) حب مبین۔
(۵) حب درد گردہ۔ وغیرہ قارئین کرام فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

☆☆☆

خون کی قے یعنی قے الدم

اورطریقۂ علاج (Hematemesis)

قے کے مواد میں خون شامل ہوتا ہے یا خون کی قے ہوتی ہے۔

وجوہات: یہ عارضہ شدید بخار، معدہ، جگر، تلی، پھیپھڑے اور خون کے امراض اور رگوں کے پھٹ جانے سے ہوتا ہے، علاوہ ازیں نکسیر، بواسیر اور بندش ایام بھی خون کی قے کے خاص اسباب ہیں۔

علامات: قے سے پہلے سینہ میں جلن محسوس ہوتی ہے اگر خون قے کے ساتھ نکلے تو غذا کے ساتھ ملا ہوا ہوتا ہے۔ اور ہرے رنگ کا ہوتا ہے۔ اگر زیادہ مقدار میں نکلے تو سرخ ہوتا ہے، نبض سریع اور قصیر ہوتی ہے۔ جلد ٹھنڈی ہوتی ہے۔

معدہ میں کسی رگ کے پھٹ جانے سے یہ عارضہ ہو تو زخم کے مقام پر درد ہوگا اور مری میں کوئی آفت ہو تو دونوں کے درمیان تکلیف ہوگی، جگر اور تلی میں خرابی ہوگی، تو ان کے مقامات پر تکلیف ہوگی، خون تھوکنے (ہیماٹپی سس Haemoptysis) اور خون کی قے (ہیمے ٹی میسس، Hematemesis) میں یہ فرق ہے کہ خون تھوکنے میں خون کی کلیاں آتی ہیں، یا کھنکار کے ساتھ خون آتا ہے اور خون کا رنگ لال ہوتا

ہے، لیکن خون کی قے میں خون کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور اس میں جھاگ نہیں ہوتی، اگر معدہ سے خون آئے تو عام طور پر غذا کے ساتھ خون ملا ہوا ہوتا ہے۔

خون کا اخراج روکا جائے، خون کا دباؤ کم کیا جائے، اور مریض کی طاقت بحال رکھی جائے، مریض کو فوراً بستر پر چت لٹائیں، اور حرکت سے روک دیں۔ سر نیچا رکھیں، پائینتی کو اونچا کریں۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دو دن رات تک کوئی ٹھوس غذا نہ دیں۔ البتہ دودھ آش جو اور گھونٹ گھونٹ پانی بغیر برف کے دے سکتے ہیں۔

علاج کا طریقہ: خون بند کرنے والی ادویات خالی معدہ میں اثر کرتی ہیں اگر معدہ میں غذا ہو تو اثر نہیں ہوتا، مریض کو آرام سے بستر پر لٹائیں مندرجہ ذیل مجربات خونی قے کے لئے ازحد مفید ہیں۔

ھوالشافی:۔ کہربا شمعی باریک پیس کر دو سے تین رتی ہمراہ شربت انجبار دیں۔ نہایت مفید ہے۔

(2) دم الاخوین، کہربا شمعی، سنگ جراحت، گیرود ہموزن سفوف بنائیں۔ خوراک آدھے سے ایک ماشہ ہمراہ شربت انجبار دیں۔

(3) دم الاخوین، کندر، گلنار فارسی، گل ارمنی، گوند کیکر ہر ایک ایک ماشہ، شربت انجبار ایک تولہ میں ملا کر چٹائیں۔

(4) کہربا شمعی تین ماشہ، دم الاخوین تین ماشہ، طباشیر اصلی تین ماشہ، حب آلاس تین ماشہ، جڑا انجبار پانچ ماشہ، نشاستہ بریاں، ۹ ماشہ، سب کو سفوف بنا کر رکھیں، اور تین سے چار ماشہ سفوف شربت انجبار دو تولہ میں ملا کر عرق گاؤزبان یا پانی کے ساتھ کھلائیں۔

(5) زہر مہرہ چار رتی، طباشیر چار رتی، کہربا شمعی دو رتی کو باریک پیس کر مربہ آملہ بنارسی ایک عدد میں ملا کر کھلائیں۔

(6) ہاتھ پیروں کا کس کر باندھنا اور پنڈلیوں پر خالی سنگیاں کھچوانا بھی مفید ہے۔

(7) کہربا شمعی باریک پیس کر دو رتی سے تین رتی ہمراہ شربت انجبار دیں۔

(8) ملٹھی چھلی ہوئی چھ ماشہ، صندل سرخ چھ ماشہ، دونوں دودھ میں رگڑ کر دینے سے تردو شج قئیں (تینوں خلطوں کے باعث پیدا ہونیوالی قئیں) بند ہو جاتی ہیں۔

(9) گیرو پانچ تولہ آگ میں تپا تپا کر تین بار پانی میں بجھائیں، یہ پانی ٹھنڈا کر کے مریض کو پلانے سے خونی قئیں فوراً بند ہو جاتی ہیں۔

(10) گھر گین کا گھر دیوار سے اتار کر پیس لیں اور آدھ سیر پانی میں چند مرتبہ خوب ہلائیں، بعد از آں ٹھہرنے دیں اور یہ مقطر مریض کو پلائیں، گھر گھین بھڑ کی مانند ہوتا ہے، جو عام طور پر گھر کی دیواروں پر باہر سے گیلی مٹی لا کر اپنا گھر بناتا ہے اور اس میں بچے دیتا ہے۔

غذا و پرہیز: ۴۸ گھنٹے تک براہ دہن کوئی غذا نہ دی جائے، تاکہ معدہ کو آرام ملے۔ بعض اطباء شروع سے ہی نرم غذا دے دیتے ہیں مثلاً سنگترے کا رس، دودھ، آش جو، وغیرہ دیر ہضم اغذیہ سے سخت پرہیز کیا جائے۔

☆☆☆

جگر کا درد، وجع الکبد

(Billiaxy - Colic)

تعارف: جگر کی جگہ اچانک شدت کا درد ہوتا ہے، دبانے سے زیادہ اور کروٹ بدلنے سے قدرے کم ہو جاتا ہے۔

وجوہات: زیادہ گوشت، انڈوں کا استعمال، دائمی قبض، ورزش کے فوراً بعد پسینہ خشک ہونے سے پہلے پانی پینے سے جگر میں گرمی یا سردی بڑھ کر درد کا باعث ہوتی ہے۔ یہ مرض عورتوں کو زیادہ ہوتا ہے اور عام طور پر ۳۰ سال سے ۶۰ سال تک کی عمر میں ہوتا ہے۔

علامات: اس مرض کو اپنڈے سائیٹس کے درد سے تشخیص کرنا ضروری ہے۔ جگر میں درد کی شدت ہوتی ہے اور درد اوپر کی طرف ہوتا ہے، درد کے بعد اگر پاخانہ کی میڈیکل جانچ کی جائے یعنی اسکو پانی میں ملا کر چھانا جائے، تو اس میں باریک کنکریاں معلوم ہوتی ہیں، مقام جگر سے درد کی ٹیسیں پیٹ، پشت اور داہنے کندھے تک جاتی ہیں، کبھی شدت درد سے غشی بھی ہو جاتی ہے اور اس صورت میں صفراوی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

علاج: شدید درد کو تسکین دینے کے لئے ایک تجربہ کار اور ماہر طبیب سے رجوع کریں۔

علاج: مریض کو آرام سے لیٹائیں، پوست خشخاش ۲۰ گرام، عرق گلاب ۵۰ گرام میں جوش دے کر اس سے نیم گرم ٹکور کریں، عرق سونف کا استعمال مفید ہے یا روغن زیتون ۱۰ گرام عرق سونف ۱۰۰ گرام ملا کر پلائیں، یا سونف یا جڑ سونف رات کو بھگو دیں، صبح جوشاندہ بنا کر شہد ۲۰ گرام ملا کر پلانا مفید ہے، قبض نہ ہونے دیں۔

حکماء کہتے ہیں کہ اگر جگر کی علامات شروع ہوتے ہی روغنِ زیتون ۴ گرام کی مقدار میں ہر گھنٹہ بعد دیتے رہیں تو اکثر دورہ رک جاتا ہے، گھی کی بجائے روغن زیتون یا روغن بادام کا استعمال زیادہ مفید ہے۔ کھاری پانی یا سوڈا بائیکارب وغیرہ صفرا کو نکالنے کیلئے بھی مفید ہے۔

غذا و پرہیز: حیوانی غذائیں، گوشت، انڈے، مچھلی وغیرہ اور شرینی و نشاستہ دار اغذیہ بالکل نہ دیں، سبز ترکاریوں اور تازہ پھلوں کا استعمال مفید ہے۔

اسی طرح جگر کے دیگر امراض میں ورم جگر، ہیپاٹائٹس (Hepatitis) بھی ایک نازک اور نہایت دیر سے صحیح ہونیوالا مرض ہے۔ اس مرض میں جگر کے اندر ورم ہو جاتا ہے، سانپ کا زہر، سینٹونین، سنکھیا، اٹیوفان وغیرہ کے زیادہ استعمال سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

وجوہات: شدید بخاروں، ملیریا، کالا آزار، محرقہ، پلیگ، انفلوئنزا، پیچش، آتشک، جگر پر چوٹ لگنا، شدت کی گرمی، کثرت شراب نوشی، گوشت، گرم مصالحہ اور گرم دوائیوں کے استعمال سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔

علامات: ورم جگر کی دو قسمیں ہیں، ایک ورم جگر، دوسرا غلاف جگر، غلاف میں تنہا ورم ہو تو جگر کے مقام پر درد ہوگا، سانس میں تنگی ہوگی اور جگر کے کام میں نقص

نہیں ہوگا، جگر میں بھی ورم ہو تو اس کے ساتھ بخار لازمی ہوگا۔ جگر کے مقام پر دائیں پسلی کے نیچے درد ہوگا، سانس لینے سے درد میں بڑھوتری ہوگی۔ ورم جگر گہرے حصے میں ہو تو مریض کو قبض ہوگا، ہچکیاں آئیں گی، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوں گے، اور کبھی کبھی غشی بھی ہوگی، اگر محدب (اوتھلے) یعنی ابھرے ہوئے حصے میں ہوگا تو سانس مشکل سے آئے گا۔ کھانسی بھی ہوگی، بعض اوقات مریض کا پیشاب بند ہو جاتا ہے۔ اگر ورم دونوں طرف ہوگا تو دونوں علامات مشترکہ ہوں گی۔ یہ قسم نہایت خطرناک ہے، بلغم کی وجہ سے ہوگا تو زبان کا رنگ سفید ہوگا۔ چہرے پر بھربھراہٹ، بخار خفیف، پاؤں پر ہلکا ورم وغیرہ علامات نمایاں ہوگی۔

ھوالشافی:۔ ورم جگر محدب (ابھرے ہوئے) میں پیشاب آور ادویات کا استعمال بہت مفید ہے اور مقعر (دبے ہوئے) میں قبض کھولنے والی ادویات دی جاتی ہیں ابھرے ہوئے ورم جگر میں سبز کاسنی کا پانی (آگ پر پھاڑا ہوا)، مکو سبز کا پانی (آگ پر پھاڑا ہوا) ہر ایک ۵۰ گرام، شربت بزوری ۳۰ گرام ملا کر صبح و شام پلائیں۔

(2) دبے ہوئے ورم جگر میں جڑ کاسنی ۶ گرام، جڑ سونف ۶ گرام، برنجاسف ۶ گرام، افسنتین ۶ گرام، مکو خشک ۵۰ گرام، جوش دے کر شربت بزوری یا شربت دینار ۳۰ گرام ملا کر پلائیں۔ درجہ ذیل مجربات، ورم جگر کیلئے خاص طور پر مفید ہیں۔

(3) حب کبد نوشادری: نوشادر، نمک (کھانے والا) نمک سیاہ، سہاگہ بریاں، نمک لاہوری، نرکچور، چھلکا ہرڑ کابلی، ہرڑ سیاہ، باؤبڑنگ، مرچ سیاہ، سونٹھ ہر ایک برابر وزن کوٹ کر عرق گلاب میں نخود کے برابر گولیاں بنائیں، خوراک دو سے تین گولی تک کھانا کھانے کے بعد ہمراہ عرق سونف یا پانی کھائیں۔ امراض جگر کے لئے مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتی ہے، قبض کو دور کرتی ہے۔

(4) لیپ سنبل الطیب: مسیح الملک حکیم اجمل خاصاحب مرحوم دہلوی کے مطب میں بکثرت استعمال کیا جاتا تھا، ورم جگر، ورم طحال وغیرہ کو تحلیل کرتا ہے، بیرونی استعمال کرنے سے خناق کو بھی فائدہ مند ہے۔

(5) بال جھڑ، تکر، مصطگی ہر ایک ۵ گرام بادام کڑوے، بیج کرفس، اجوائن ہر ۸ گرام، اکلیل الملک، برنجاسف ہر ایک ۳۰ گرام، تمام ادویات کو سبز سونف کے پانی یا سونف کے جوشاندہ میں پیس کر روغن گل ۲۰ گرام، سرکہ ۱۰ گرام ملا کر لیپ بنائیں، اور مقام درد پر بیرونی نیم گرم لگائیں۔

(6) دوائے جگر: شورہ قلمی ۱۰ گرام نوشادر ڈلی ۱۰ گرام، ریوند خطائی ۵۰ گرام، سنبل الطیب ۱۰ گرام ساذج ہندی ۱۰ گرام فلفل سیاہ ۱۰ گرام سب کو کوٹ پیس کر سفوف بنائیں، خوراک چار رتی سے ایک ماشہ ہمراہ جڑ کاسنی، ورم جگر، جگری بخار، کمزوری جگر اور بڑھی ہوئی تلی کے لئے مفید ہے۔

(7) دوائے جگر: ریوند چینی ۵۰ گرام، نوشادر ڈلی ۵۰ گرام، ہر دو کو سفوف بنا لیں اور ایک سے دو گرام تک حسب ضرورت استعمال کرائیں۔

(8) افسنتین چار ماشہ، نوشادر آدھا گرام، پانی میں پیس کر آگ پر رکھیں۔ جب پھٹ جائے تو صاف کر کے پلائیں۔

(9) اجوائن دیسی ۵ گرام سے ۸ گرام کو مٹی کے کورے برتن میں رات کو ڈال کر بھگو دیں، صبح اس کا نتھار مریض کو پلائیں، ورم جگر اور پرانے بخار کیلئے مفید ہے۔

(10) اکسیری گھول: کشتہ آہن، سونٹھ، مگھاں، مرچ کالی، ہرڑ، بہیڑہ، آملہ، اجوائن، باء بڑنگ، ناگرموتھا، چترک کی جڑ کی چھال ہر ایک کلو، گل دھاوا ایک کلو، باریک کر کے چکنے گھڑے میں ڈال کر ۳۰ لیٹر پانی معہ شہد ۳ کلو اور گڑ ۵ کلو شامل کر کے بند کر دیں۔ آٹھ دن کے بعد استعمال کریں۔

خوراک: ۵ گرام سے ۲۰ گرام تک ہمراہ برابر وزن پانی ملا کر صبح و شام بعد از غذا دیں۔

فوائد: یرقان، کمی خون، پرانا بخار، تلی و جگر کے امراض، پیٹ درد، کمزوری ہاضمہ اور جنرل کمزوری کے لئے مفید ہے۔

قدرتی علاج: پرانے ورم جگر کے لئے اونٹنی کا دودھ ۵۰ گرام، شربت بزوری ۲۰ گرام ملا کر پلائیں، آرام ہو جائے گا، اس کے علاوہ قدرتی علاج میں مریض کو کئی روز تک صرف دہی پر رکھا جاتا ہے تو اس سے شاندار نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

☆☆☆

جگر کا پھوڑا اور جگر کا سکڑ جانا

(Liverabscees)

تعارف: جگر میں خون کے اجتماع سے ورم ہو کر پھر چھوٹے چھوٹے پھوڑے یا پھنسیاں سی بن جاتی ہیں جو مرض بڑھ جانے کی صورت میں ایک دوسرے سے مل کر بڑے پھوڑے کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ کبھی ایک پھوڑا ہو جاتا ہے اور کبھی کئی پھوڑے ہوتے ہیں، کئی پھوڑوں کا انجام خطرناک ہوتا ہے۔

وجوہات: ورم جگر، جگر پر چوٹ لگنا، صفراوی مادہ کا جگر میں اجتماع، ملیریا بخار کے زہریلے اثرات، زیادہ شراب نوشی، جراثیمی پیچش وغیرہ وغیرہ۔ ہمارے تجربات کے مطابق یہ عارضہ امیبک ڈسنٹری (Amoebic Dysentry) سے ہوتا ہے۔ کیونکہ جب مریض کو یہ عارضہ ہوتا ہے تو معمولی علاج کرنے سے پیچش کو آرام آ جاتا ہے مگر دراصل آنت میں موجود رہتا ہے اور وہاں سے آہستہ آہستہ جگر میں داخل ہو جاتا ہے اور وہاں سوزش پیدا کر دیتا ہے۔ جس سے جگر کے دائیں لوتھڑے میں پھوڑا بن جاتا ہے اور جگر کا حجم بھی بڑھ جاتا ہے۔

علامات: شروع میں جگر کی جگہ پر بھاری پن اور درد ہوتا ہے، جس کی ٹیسیں مثانے تک جاتی ہیں، کھانسنے اور سانس لینے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ تیز بخار ہوتا ہے۔ مریض کا بدن، آنکھیں، ہونٹ سب زرد ہوتے ہیں، مریض نہایت کمزور و لاغر ہو جاتا ہے، کروٹ لینے یا دبانے سے درد بڑھتا ہے، پھوڑا پھوٹ جانے پر جگر کی جگہ ہلکا پن ہوتا ہے اور گاہے سفید یا پیلی قے یا اسہال یا پیشاب کے راہ خارج ہوتی ہے، پھوڑا معدہ، انتڑیوں کی طرف پھوٹے تو عام طور پر مریض کو فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن غلاف دل، غلاف پھیپھڑہ یا جوف شکم کی طرف پھٹ جائے تو انجام خراب ہوتا ہے۔

قدرتی طریقہ علاج میں دہی کا استعمال مفید ہے۔

غذا و پرہیز: کھٹی اشیاء اور تلی ہوئی اشیاء سے قطعی پرہیز کرائیں۔

اس ضمن میں ایک اور عارضہ بھی ہے جس کو جگر کا سکڑ جانا، صغر الکبد (Cirrhosis of The Liver) کہتے ہیں۔

اس مرض میں جگر فالتو ریشوں کے پیدا ہونے سے کسی قدر بڑھ جاتا ہے، بعد میں سکڑ کر چھوٹا ہو جاتا ہے۔

یہ عارضہ اکثر شراب پینے والوں کو عام طور پر درمیان عمر میں ہوتا ہے اور عورتوں کی نسبت مردوں کو زیادہ لاحق ہوتا ہے، علاوہ ازیں، مصالحہ دار غذا کا استعمال، جراثیمی پیچش، آتشک وغیرہ سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے، جن اشخاص کا جگر طبعی طور پر چھوٹا ہوتا ہے وہ اس مرض میں داخل نہیں ہیں۔

علامات: شروع میں مریض کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے کبھی صبح کے وقت جی متلاتا ہے یا قئے آتی ہیں، زبان میلی ہو جاتی ہے، جگر کے مقام پر بھاری پن ہوتا ہے، کبھی خفیف بخار بھی ہو جاتا ہے، مریض کی رنگت بالکل زرد ہو جاتی ہے، دن بدن کمزوری بڑھتی جاتی ہے، آخر میں یرقان یا استسقاء ہو جاتا ہے۔

هو الشافی:۔ عرق کاسنی اور عرق برنجاسف اس مرض کی عمدہ دوا ہیں، اگر مریض کو آتشک کی وجہ سے یہ عارضہ ہو تو عرق شاہترہ اور عرق منڈی کے ذریعہ علاج کیا جائے۔ اگر مریض کو استسقاء کی شکایت ہو تو نمک بند کر دیں، اور پانی خارج کرنے کے لئے کوشش کریں۔

(2) طاقت کی بحالی کے لئے 'وٹامن کے' اور کیلشیم کے مرکبات دے سکتے ہیں، کمی خون کے لئے ضعف جگر کے مطابق علاج کریں، اگر یہ عارضہ ہو تو معجون دبید الورد بہترین دوا ہے۔ اگر یہ عارضہ حاملہ کو ہو تو عرقیات کا استعمال مفید ہے۔

(3) بیج کاسنی ۵ گرام، بیج کثوث ۵ گرام، بیج کرفس ۵ گرام، خارخسک ۵ گرام، یہ تمام ادویات علیحدہ علیحدہ یا سب ملا کر نکال کر یا مطبوخ بنا کر شربت بزوری دو تولہ ملا کر استعمال کریں۔

(4) ''اچار گھیکوار'' کا استعمال مفید ہے۔ مفید ہیں۔ قدرتی علاج میں دہی کا استعمال مفید ہے۔

☆☆☆

استسقاء جلندھر

یعنی پیٹ میں پانی بھر جانا (Dropsy)

تعارف مرض: اس مرض میں جسم کے کسی حصہ میں پانی جمع ہو جاتا ہے۔

وجوہات: دوران خون کی رکاوٹ کی وجہ سے قوت جاذبہ کم ہونے کے باعث آب خون تراوش پا کر جلد کے نیچے کسی اندرونی اعضاء میں جمع ہو جاتا ہے، دل، جگر اور گردہ کی خرابی سے یہ عارضہ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ پانی تمام جسم میں جلد کے نیچے جمع ہوتا ہے اور پیٹ مشک کی طرح پھول جاتا ہے۔ اس مرض کی کئی اقسام ہیں۔

۱-استسقاء عامہ، ۲-استسقاء زقی یا بطنی، ۳-استسقاء دماغی، ۴-استسقاء حجاب القلب، ۵-استسقاء صدری، ٦-استسقاء خصیہ (ہائیڈروسیل) وغیرہ۔

علامات: مریض کا پیٹ بڑا ہو جاتا ہے اور مریض پیٹھ کے بل لیٹے تو دونوں طرف بھاری پن معلوم ہوتا ہے، ناف باہر نکلی ہوئی ہوتی ہے۔ جو اس مرض کی خاص علامت ہے، مریض کو ایک طرف لٹا کر عضو ماؤف پر ہتھیلی لگانے اور دوسری طرف ایک یا دو انگلیوں کے ذریعہ حرکت دینے سے ہتھیلی کو پانی کی لہریں محسوس ہوں گی اور

استسقاء زقی اور حمل میں شناخت کے لئے یاد رکھیں کہ استسقاء کا پانی عورت کے سینے کی صورت میں دونوں کولہوں میں جمع ہو جاتا ہے۔

اگر استسقاء پھیپھڑوں کی خرابی کی وجہ سے ہو تو پہلے پاؤں پر ورم آتا ہے، پھر آہستہ آہستہ پیٹ اور تمام جسم پر پھیلتا ہے۔ اگر یہ عارضہ جگر کی خرابی سے ہو تو ورم پہلے پیٹ پر اور پھر باقی تمام جسم پر پھیلتا ہے۔ اگر مرض کا سبب گردوں کا نقص ہو تو ورم سب سے پہلے آنکھوں پر نظر آتا ہے۔ آنکھوں کے پپوٹے سوجھ جاتے ہیں اور پھر تمام جسم متورم ہو جاتا ہے، اگر اس مرض کا سبب انیمیا ہو تو ورم خفیف ہوتا ہے، اور آرام کے بعد خون کی کمی کا عارضہ دور ہو جاتا ہے گردوں کی خرابی سے یہ عارضہ ہو تو چلنے پھرنے سے کم ہو جاتا ہے اور آرام کی حالت میں زیادہ ہوتا ہے۔

ھوالشافی: جب یہ عارضہ جگر کی خرابی سے ہو تو ایسی صورت میں جلاب دینے کا فائدہ ہوتا ہے۔ تازہ کریلہ کا پانی ۵۰ گرام، شہد ۲۰ گرام ملا کر روزانہ پلائیں۔ اس سے دو تین دست ہو کر مادہ مرض کا اخراج ہوتا ہے۔ کمزوری کیلئے دواء المسک معتدل جواہر والی آدھا چمچ کھلائیں۔ درج ذیل مجربات مرض استسقاء کیلئے خاص طور پر مفید ہیں۔

(2) **شربت دینار**: بیج کاسنی، پھول گلاب ہر ایک ۶۰ گرام، چھلکا جڑ کاسنی ۱۰۰ گرام، گل نیلوفر، گاؤزبان ہر ایک ۳۰ گرام، کوٹ کر ایک لیٹر پانی میں جوش دیں۔ اور اس میں ۶۰ گرام بیج کثوث پوٹلی میں بندھا ہوا لٹکا رکھیں۔ بعدہ چھان کر چینی سفید ۸۰۰ گرام شامل کر کے شربت تیار کریں۔ شربت تیار ہونے پر آگ سے نیچے اتار کر اس میں ریوند چینی ۴۰ گرام سفوف بنا کر شامل کریں۔ خوراک ۳۰ گرام ہمراہ پانی استعمال کریں۔

یہ شربت استسقاء اور سوء القنیہ کے لئے نافع ہے، پیشاب کھول کر لاتا ہے، جگر کے سدّوں کو کھولتا ہے، قبض دور کرتا ہے، بچہ دانی کے امراض کو مفید ہے۔

کھار چرچٹہ: چرچٹہ (پٹھکنڈہ) کے سالم پودہ کو سایہ میں خشک کر کے مٹی کے بڑے برتن میں ڈال کر جلائیں، اور بہ ترکیب معروف کھار بنالیں، خوراک آدھے سے ایک ماشہ استسقاء کے لئے مفید ہے۔

(3) **دوائے استسقاء**: عصارہ ریوند خالص ایک گرام، قلمی شورہ ۳ گرام، دونوں کو کھرل کریں۔ یہ ایک خوراک ہے، ہمراہ عرق سونف استعمال کریں، صرف ایک خوراک روزانہ ایک ہفتہ دیں، پاخانہ کے ذریعہ پانی خارج ہوگا، کمزور مریضوں کو نصف خوراک دیں۔

(4) استسقاء کی جملہ اقسام کے لئے اونٹنی کا دودھ ۵۰ گرام، گل قند چار تولہ ملا کر پلائیں، تین روز کے بعد ۱۰ گرام دودھ کی مقدار بڑھاتے جائیں، حتی کہ ۲۵ گرام ہو جائے، پھر ایک ۱۰ گرام کم کرتے جائیں، کہ پہلی مقدار پر آجائے، اس سے پاخانہ کے ذریعہ پانی خارج ہوگا۔

(5) **دوائے استسقاء**: یہ دوائی اس استسقاء میں مفید ہے جس کو دبانے سے گڑھا پڑ جاتا ہو، اس کے علاوہ دوسری اقسام میں مفید نہیں ہے۔ نسخہ مدرجہ ذیل ہے:

(6) سفوف سنا مکی ۱۰ گرام، لونگ ۱۰ گرام، شہد خالص ۱۰ گرام، پہلی ہر دو دوا کو باریک پیس لیں اور شہد ملا لیں، بس تیار ہے یہ تین خوراک ہیں۔

ترکیب استعمال: مریض کو دو گھنٹہ شام سے پہلے دوا کھلائیں، پھر شام کے وقت دوا کا تیسرا حصہ کھلا دیں، دوا کھلانے کے بعد پانی، غذا اور کوئی چیز نہ دیں، حتی کہ صبح ہو جائے، مریض کو رات ہی اسہال شروع ہوں گے۔ جو چار یا پانچ سے بیس تک بھی ہو جاتے ہیں، ان کو بند نہ کریں۔ اور نہ ہی گھبرائیں، مریض کو کوئی تکلیف نہ ہوگی اور نہ ہی پیاس لگے گی، صبح تک آدھا ورم دور ہو گیا ہوگا۔ صبح کو چپاتی دیں۔ اور پینے کو گرم پانی، پھر شام سے پہلے ہی غذا کھلا کر شام کو دوسرا حصہ دوائی کا کھلا دیں، اس

رات دست بہت کم آویں گے۔ مریض صبح کو تندرست ہوگا۔ جسم سے ورم وغیرہ خارج ہو چکا ہوگا۔ صبح چپاتی دیں۔ اگر ضرورت سمجھیں تو تیسری خوراک دے دیں، ورنہ دو خوراک ہی کافی ہیں۔ پانی کا زیادہ استعمال اور تر چیزوں سے پرہیز کریں۔ تین دن کے بعد کشتہ فولاد ایک رتی سے دو رتی دن میں دو بار ایک ہفتہ تک دیں۔، تاکہ دوبارہ مرض لوٹنے کا خطرہ نہ ہو۔

جڑی بوٹیوں سے علاج

(7) اندرائن کے پھل کو گودے سے خالی کرکے اس کے چھلکے کی پیالی میں بکری کا دودھ بھر دیں۔ یہ دودھ تمام رات رکھا رہے، صبح دودھ میں چینی ملا کر پلائیں۔ استسقاء وسوء القنیہ کے لئے مفید ہے۔

(8) دھماسہ، گورکھ پان ہر ایک **۲۰۰** گرام کو دو سیر پانی میں جوش دے کر صاف کرلیں، اور تین پاؤ مصری ملا کر قوام تیار کریں، خوراک **۲۰** گرام صبح وشام ہمراہ عرق مکو دیں۔ استسقاء و یرقان کے لئے مفید ہے۔

(9) قدرتی علاج: اونٹنی کا دودھ اس مرض کا نہایت مفید علاج ہے۔ اسے آدھ پاؤ سے شروع کرکے حسب برداشت آدھ سیر سے تین پاؤ تک دے سکتے ہیں۔

غذا و پرہیز: زود ہضم اور مقوی غذائیں دیں۔ ثقیل اغذیہ سے سخت پرہیز کرائیں اور دوسرے دودھ کی جگہ اونٹنی کا دودھ پلائیں۔

☆☆☆

تلی اور عظم الطحال

یعنی تلی کا ورم، ورم الطحال

(Enlargement of the Spleen,Spleenomegaly)

تعارف مرض: ورم اور عظم دونوں میں تلی بڑھ جاتی ہے، ورم میں التہاب اور شدید درد بھی ہوتا ہے۔

وجوھات: یہ مرض اکثر ملیریائی بخاروں کے بعد ہوا کرتا ہے۔ بخار کی حالت میں زیادہ پانی پینے یا تلی کی بناوٹ میں کوئی خرابی پیدا ہونے یا سوداوی یا بلغمی رطوبت تلی میں جمع ہوجانے سے تلی بڑھ جاتی ہے۔

علامات: صحت کی حالت میں تلی بائیں طرف کی پسلیوں کے نیچے ہاتھ لگانے سے محسوس نہیں ہوا کرتی مگر مرض کی حالت میں بڑھ کر کبھی تمام پیٹ کو روک لیا کرتی ہے۔ مریض کا پیٹ کسی قدر بڑھ جاتا ہے ہاضمہ خراب، آنکھوں میں گدلاہٹ، پاخانہ سفید سیاہی مائل آتا ہے، مریض لاغر وکمزور ہوجاتا ہے۔ ورم کے ساتھ اکثر بخار بھی آجاتا ہے۔

مندرجہ ذیل مجربات بڑھی ہوئی تلی کو دور کرنے کے لئے بہت مفید ہیں:

ھوالشافی:۔ دوائے طحال: اجوائن گرام، نوشادر ۲ گرام، گودا گھیکوار ۳۰ گرام، گولیاں بقدر نخود بنائیں، ایک گولی صبح و شام ہمراہ تازہ پانی لیں۔

(2) نوشادر گھول: دوتین پتے گھیکوار بوٹی کے لیں، اوران کے درمیان میں شگاف دے کر نوشادر بھر دیں۔ اور دھاگے سے باندھ کر دھوپ میں لٹکا دیں، نیچے ایک چینی کا پیالہ رکھ دیں۔ تا کہ نوشادر کا گھول پیالہ میں آجائے۔ اس گھول کے تین یا چار قطرے روزانہ بتاشہ میں ڈال کر پانی یا عرق سے نگل لیں۔ یہ نوشادر گھول بڑھی ہوئی تلی کو تحلیل کرنے میں آسان وبغیر خرچ کے آزمودہ علاج ہے۔ چندروز کے استعمال سے بڑھی ہوئی تلی کو آرام آجاتا ہے۔

(3) حب طحال: نوشادر، قلمی شورہ، سوہاگہ ہر ایک ۱۰ گرام، سرکہ انگوری ۴۰ گرام میں کھرل کر کے گولیاں بقدر نخود بنائیں، خوراک ایک گولی صبح وشام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔ تلی کے بڑھ جانے سے جتنے عوارض پیدا ہو گئے ہوں، ان گولیوں کے استعمال سے رفع ہو جاتے ہیں۔

(4) چٹنی برائے طحال: مولی ۲۵ گرام، ارنڈ خربون و(پپیتا) ۲۵، گرام ادرک ۱۵ گرام انجیر زرد ۱۵ گرام، پودینہ خشک ۳ گرام، کلونجی ۳ گرام، سوہاگہ بریاں ۳ گرام، نوشادر ۳ گرام، مرچ سیاہ ۳ گرام، نمک لاہوری ۳ گرام، سب کو سرکہ انگوری میں پیس کر چٹنی تیار کریں اور کھانا کھانے کے بعد ۳ گرام استعمال کریں۔

(5) اجوائن اور گھیکوار کا گودا، اجوائن کو گھیکوار کے گودے میں تر کر کے سکھا لیں، دوگرام دن میں دوبار تازہ پانی سے دیں۔

مندرجہ ذیل مجربات بھی تلی کے بڑھ جانے کے لئے بہت مفید ہے۔

(6) دوائے تلی: ہلدی ۵۰ گرام، سیندھا نمک ۵۰ گرام، رس گودا گھیکوار ایک پاؤ تینوں چیزوں کو چوڑے منہ کی بوتل میں بھر کر ایک ہفتہ تک دھوپ میں رکھیں۔ بعدازآں بوتل کے اوپر والا پانی نتھار لیں، روزانہ کھانا کھانے کے بعد چھ ماشہ لیا کریں۔ بڑھی ہوئی تلی تحلیل ہو جائے گی۔

(7) اکسیری چورن: باؤبڑنگ ۱۰ گرام، چھلکا جڑ چرچٹہ ۱۰ گرام، برادہ دیودار ۲۰ گرام سب کو خوب باریک پیس کر ۳ گرام سے ۵ گرام تک ہمراہ گرم پانی کھلائیں۔ اس سے تلی کو آرام آجاتا ہے۔

چند مفید ترین نسخے: (8) جڑ سرپھوکہ چھ ماشہ خوب باریک پیس کر گائے کی لسی (چھاچھ) کے ہمراہ کھلانے سے بڑھی ہوئی تلی کو آرام آجاتا ہے۔

(9) پکے ہوئے میٹھے آموں کا رس ۵۰ گرام، شہد ۱۰ گرام ملا کر روزانہ کھلانے سے چند روز میں مرض دور ہو جاتا ہے۔

(10) ہلدی ۲۰ گرام، نمک سیندھا ۲۰ گرام، رس گھیکوار ایک لیٹر، سب کو ملا کر ایک بڑی بوتل میں بھر کر ایک ہفتے تک دھوپ میں رکھیں، پھر نتھار کر ۵ گرام روزانہ کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنا بڑھی ہوئی تلی کو آرام دیتا ہے۔

(11) چھلکا ہلیلہ زرد اور نمک سیاہ برابر وزن لے کر سفوف بنائیں، خوراک ۳ گرام ہمراہ گرم پانی دیں۔ اس سے تلی کو آرام آجاتا ہے۔

(12) فلفل دراز، عرق سونف میں گھس کر بچوں کو پلانے سے بچوں کی تلی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(13) قدرتی علاج: میں مولی کا استعمال نہ صرف تلی کے لئے مفید ہے۔ بلکہ جگر اور گردے ومثانہ کے لئے بھی مفید ہے۔ اچار مولی اچار لیموں اور اچار آم بھی مفید ہے۔ مگر اچاروں میں بے حد مسالحہ اور تیل کا استعمال زائد مقدار میں نہ ہو۔

(14) پھلوں سے علاج: پپیتہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے لے کر نمک چھڑک کر استعمال کریں یا کچا پپیتہ ٹکڑے کر کے سرکہ انگوری میں ڈال کر رکھیں، قدرے نمک لگا کر چھ گرام صبح کھائیں یا کچا پپیتہ بھی نمک چھڑک کر لے سکتے ہیں۔

(15) مولی چھیل لیں اور ۲۵ گرام لیں، نوشادر ۲ گرام، مولی ٹکڑے کر کے اوپر نوشادر چھڑک دیں اور رات بھر شبنم میں رکھیں، صبح استعمال کریں۔

نوٹ: یہ مرض دھیرے دھیرے دور ہوتا ہے۔ اسلئے اس کا علاج دو سے چار ماہ اور بعض دفعہ اس سے بھی زیادہ عرصہ تک جاری رکھنا چاہئے۔

☆☆☆

پتہ اور تلی کی بیماریاں، یرقان وغیرہ

(Jaundice)

تعارف: اس مرض میں میں کبھی چہرہ اور آنکھیں اور کبھی تمام بدن نیلا ہوجاتا ہے، بعض دفعہ سیاہ بھی ہوجاتا ہے۔ یہ مرض وجوہات کے لحاظ سے کئی قسم کا ہوتا ہے۔ چنانچہ بعض ضروری اقسام یہ ہیں:

۱-خون شکن یرقان: اس مرض میں خون کے سرخ کیسے (Cells)، نہایت بھاری مقدار میں ضائع ہوجاتے ہیں اور خون کے سرخ ذرات کا رنگین مادہ بلی روبین میں بدل جاتا ہے۔ یہ تبدیلی جگر کے ماؤف ہونے پر واقع ہوتی ہے، لیکن خلیات کبدی ایک حد تک ہی پلورین کی زیادہ مقدار خارج کرسکتے ہیں، اس لئے یرقان ہوجاتا ہے۔

۲-یرقان سمّی (ٹاکسک جانڈس) (Toxic Jaundice): یہ مرض نمونیہ، محرقہ، سکّہ، پارہ، سنکھیا، کلوروفارم، فاسفورس وغیرہ کے زہر سے یا سانپ کے ڈسنے یا کسی جانور کے کاٹنے سے زہر یا خون میں پیپ شامل ہوجانے سے

ہوجاتا ہے،اوران کی وجہ سے صفراوی نالیوں میں بندش ہوجاتی ہے،اس قسم کا یرقان دوسرے مرض کی علامت ہے۔ بذاتِ خود کوئی مرض نہیں۔

۳-یرقان سدّی (Obstructive-Jaundice): یہ جگر کے صفرا کو پتہ میں اور پھر وہاں سے انتڑی میں پہنچانے والی نالیوں کے اندر یا باہر رکاوٹ پیدا ہوجانے سے ہوتا ہے۔

۴-یرقان بلغمی (کٹارل جانڈس): اکثر بارہ انگشتی آنت میں سوزش ہوکر غشاءِ مخاطی کا ورم مرارہ کی نالی جو تین انچ لمبی ہوتی ہے اورلبلبہ کی نالی کے ساتھ اثنا عشری میں کھلتی ہے۔اس تک اثر کرتا ہےاوراس کی دیواروں میں ڈھیلا ورم پیدا کر کے غلیظ بلغم کا ترشح ہوتا ہے،جس کے ذریعے صفرے کی نالی کا راستہ بند ہوجاتا ہے۔ بالفاظ دیگر یہ یرقان سدّی کی ایک قسم ہے،لیکن حال ہی میں یہ نظریہ تبدیل ہوگیا ہے۔اورنئی تحقیقات کے مطابق خلیات کبدی (Hepatic-cells) میں ایک جرثومہ (وائرس) کے سبب سے سوزش واقع ہوکران کے صفرا کے اخراج کے فعل میں فرق پیدا کردیتی ہے،جس سے یرقان ہوجاتا ہے۔

۵-یرقان طحال: اس مرض میں تلی کی رگوں میں سدّہ پڑ جاتا ہے، جس کی وجہ سے سودا تلی میں نہیں جاتی اورخون کے ساتھ مل کر تمام بدن کو سیاہ کردیتی ہے،اس کو یرقان اسود کہتے ہیں،طب جدید میں ایکسٹرس میلس یا بلیک جانڈس کہتے ہیں، یرقان اسود کے ساتھ گاہے حمیٰ ربع اور یرقان اصغر کے ساتھ حمیٰ لازم (لازمی بخار) بھی ہوتا ہے۔

علامات: اس مرض میں سب سے پہلے آنکھوں کی رنگت زرد ہونے لگتی ہے۔ ناخن، چہرہ، بازو اور آخر میں سارا جسم زرد ہوجاتا ہے۔ پاخانہ سفید، پیشاب زرد، گہرا براؤن ہوتا ہے۔قبض،سستی، کاہلی، منہ کڑوا، دردمعدہ، عام طور پر معمولی

بخار ہوتا ہے،صفراوی نالیاں بند ہوکر صفرا خون میں جذب ہوجاتا ہے،آخر میں بدن پر خارش ہوجاتی ہے، یہ مرض اکثر گرم چیزوں کے استعمال سے ہوتا ہے۔جس سے صفرا کی نالیاں بند ہوجاتی ہیں۔

یرقان کے لئے آسان مجربات

ھوالشافی:۔ بیج کاسنی ۱۰ گرام،نمک لاہوری ایک گرام دونوں کو ملا کر پانی میں پیس کر آگ پر رکھیں۔جب پانی پھٹ جائے،تو چھان کر پلائیں۔

(2) مکوہ سبز کا پانی (آگ پر پھاڑا ہوا) کاسنی سبز کا پانی (آگ پر پھاڑا ہوا) مولی سبز کا پانی (آگ پر پھاڑا ہوا) ہر ایک ۲۰ گرام شربت بزوری ۲۰ گرام ملا کر پلائیں۔

(3) سوڈا بائیکارب ونوشادر پھلی مناسب مقدار میں کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد ایک اونس پانی میں گھول کر پلانا مفید ہے۔

(4) ریوند خطائی، ہلدی برابر وزن لے کر مٹی کے پیالہ میں نرم آگ پر بریاں کریں، بعد ازآں پیس کر سفوف بنالیں، اور چار گرام کی مقدار میں شربت دینار ۲۰ گرام عرق مکو ۶ گرام کے ساتھ دیں۔یرقان اسود کے لئے جس میں جسم سیاہ ہوجاتا ہے،نہایت مفید اورزود اثر ہے۔

(5) پرانے یرقان میں پھٹکری بریاں آدھا گرام، دہی ۵۰ گرام کے ہمراہ دینا مفید ہے۔

(6) آلو بخارا ۱۰ گرام، املی ۵ گرام، کاسنی ۵ گرام، پانی ایک پاؤ،کسی مٹی کے سکورے میں رات کو بھگودیں،صبح مل کر چھان لیں،صبح سویرے چھنے ہوئے خیسانده میں ۲۰ گرام مصری ملا کر پلائیں،یرقان کے لئے مفید ہے۔

مندرجہ ذیل آسان مجربات یرقان کے لئے بہت مفید ہے:

(7) کیکر کے پھول لے کر برابر مصری ملا لیں، اور روزانہ ۵ گرام ہمراہ پانی صبح وشام کھلانے سے یرقان یقیناً رفع ہو جاتا ہے۔

(8) کسوندھی کے پتے سات عدد، مرچ کالی چار عدد، دونوں پیس کر تازہ پانی کے ہمراہ کھلانے سے ایک ہفتہ میں بڑھا ہوا یرقان ختم ہو جاتا ہے۔

(9) ترپھلہ ۲۰ گرام، ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دے کر نصف پانی رہ جانے پر چھان لیں اور مصری ملا کر پلانے سے یرقان ختم ہو جاتا ہے۔

(10) گلو کے پتے ۱۰ گرام بطور سردائی گھوٹ کر اس میں ۱۰ گرام مصری ملا کر پلائیں، آٹھ دن میں یرقان ختم ہو جاتا ہے۔

(11) تازہ گلوئے نیم ۱۵ گرام شہد، ۱۰ گرام گلو کو کچل کر ۳۰ گرام پانی میں جوش دیں، آدھا رہنے پر چھان کر ٹھنڈا ہونے پر شہد ملا کر پلائیں۔

(12) مہندی کے پتے دس گرام، ۳۰ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح کو پلائیں،

(13) مولی کا پانی ۲۵ گرام، نوشادر ایک گرام، مولی کے پانی میں نوشادر ملا کر دن میں دو بار دیں۔

(14) افسنتین ۲ گرام، نوشادر آدھا گرام، ۳۰ گرام پانی میں پیس کر آگ پر رکھیں۔ جب پانی الگ ہو جائے تو اتار کر چھان کر پلائیں۔

کالے یرقان کی لاعلاج علامتیں

جس مریض کا پیشاب و پاخانہ سیاہ رنگ کا پیلا یا بالکل سرخ ہو جائے، جسم پر سوجن بہت بڑھ جائے، آنکھیں، چہرہ، پیشاب وقے بالکل لال رنگ کے ہو جائیں اور مریض وہمی ہو جائے تو مرض کو لاعلاج سمجھیں۔

(15) قدرتی علاج: لیموں، سنگترہ، مالٹا، مولی اور پودینہ اور ہرے دھنیاں کی چٹنی کا استعمال مفید ہے۔ ہمارے تجربہ میں اگر مریض کو بکری کا دودھ متواتر استعمال کرایا جائے اور خوراک کم دی جائے تو یرقان کے مریض کو چند روز میں ہی آرام آجاتا ہے۔

غذا وپرہیز: ہلکی اور زود ہضم غذائیں دیں۔ جب تک ہاضمہ درست نہ ہو جائے ثقیل اور دیر ہضم اغذیہ دینے سے سخت پرہیز کریں، ایسے مریض کو ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا منع ہے، بلکہ گرم پانی میں تولیہ بھگو کر اس کو نچوڑ لیں۔ اس سے سارے جسم کو صاف کرنا چاہئے کیونکہ اس طرح سے مسام کھل کر مواد فاسدہ بذریعہ مسامات خارج ہوتا رہتا ہے۔

☆☆☆

میعادی بخار(Typhoid)اور ملیریا

بچے اور نوجوان اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ بوڑھے لوگوں کو یہ مرض کم ہوتا ہے۔ یہ چھوت کی بیماری ہے۔اس کے بیکٹیریا سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں میں اور غذا اور پانی میں موجودگی کی وجہ سے آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ابتدا میں تھکن محسوس ہوتی ہے۔سستی طاری ہوجاتی ہے۔ بدن ٹوٹنے لگتا ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ بھوک کم ہوجاتی ہے۔ اجابت ٹھیک نہیں ہوتی قبض ہوجاتا ہے یادست آنے لگتے ہیں۔ بخار آنے لگتا ہے۔شدت میں بخار ۱۰۲اور ۱۰۴ڈگری فارن ہائٹ تک پہنچ جاتا ہے۔سر اور پیشانی میں شدید درد ہوتا ہے۔ زبان کا درمیانی حصہ پیلا ہوجاتا ہے۔ناف کے نیچے اور داہنے کولھے کی طرف درد ہوتا ہے۔

شدت میں شدید ذہنی اور جسمانی تھکن ہوتی ہے۔کمزوری بڑھتی جاتی ہے۔ مریض کے سینہ اور پیٹ پر گلابی رنگ کے ننھے ننھے دانے نظر آتے ہیں۔

میعادی بخار میں چھوٹی آنت اور خون متاثر ہوتے ہیں ۔آنت کے غدود سوج جاتے ہیں اور معمولی بخار میں یہ سوجن معمولی خراش کا سبب ہوتی ہے لیکن اگر مرض شدید ہے یا علاج میں لاپروائی ہوئی تو آنتوں میں سوراخ ہوجاتا ہے۔ پاخانہ

کے ساتھ خون آتا ہے۔ پیٹ میں سخت درد ہوتا ہے۔ بیماری کے دوسرے ہفتہ میں دل کمزور اور سانس تیز ہوجاتی ہے۔ ہونٹ اور چہرہ سرخ ہوجاتا ہے۔تیسرے ہفتہ میں کمی ہونے لگتی ہے۔صبح وشام بخار کم ہوجاتا ہے۔ بھوک لگنے لگتی ہے۔مناسب غذا سے قوت بحال ہونے لگتی ہے۔

میعادی بخار کیلئے شربت خاکسی صبح دوپہر اور رات میں اسکے ساتھ حب گلو تینوں وقت ۴-۴ گولی لیں جس سے بخار اتر جاتا ہے۔اس کے علاوہ دار ہلد ۵ گرام صبح وشام ۵۰ ایم ایل جوشاندہ بنا کر لیں۔غذا کا خاص طور سے خیال رکھا جائے۔آسانی سے ہضم ہونے والی غذا (مثلاً دودھ ،آش جو، انڈا دودھ میں پھینٹ کر) دی جائے۔پانی کثرت سے پلانا چاہئے۔ ہر گھنٹہ کے بعد کم از کم آدھا گلاس پکا ہوا پانی دیا جائے۔سخت محنت اور دوڑ دھوپ سے منع کریں اور کھلی فضاء میں آرام کرنے دیں۔

ملیریا(Malaria)

انیسویں صدی میں ملیریا کے جراثیم کی دریافت ہوئی اور یہ معلوم ہوا کہ پرندوں میں ملیریا پھیلانے والے جراثیم مچھروں میں نشوونما پاتے ہیں۔اور انسان میں ملیریا پھیلانے والے جراثیم ایک خاص قسم کے مچھر اینافلیس (Anopheles) میں پائے جاتے ہیں۔مچھر کے کاٹنے کے بعد ملیریا کے جراثیم خون کے Cell میں فوراً نہیں چلے جاتے بلکہ جگر میں مقیم ہوجاتے ہیں۔ملیریا کے جراثیم کو پلازموڈیم کہتے ہیں۔او رمادہ مچھر اس کو پھیلانے کے ذمہ دار ہوتی ہیں۔ملیریا کے جراثیم بہت چھوٹے اور ایک سیل کے ہوتے ہیں اور اسی سیل کے اندر اس جرثومہ کے تمام کام انجام پاتے ہیں۔

مچھر کا جسم تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

(۱) سر(Head)(۲) سینہ(Thiorax)(۳) پیٹ(Abdomen)

سر: مچھر کا سر جسم کے تناسب سے بڑا ہوتا ہے۔ سر پر سونڈ اور آنکھیں ہوتی ہیں۔ مچھر کا سونڈ جو لمبا اور پتلا ہوتا ہے اس کے اندر انسانی جلد کے کاٹنے سوراخ کرنے اور خون چوسنے کے ہتھیار ہوتے ہیں۔ مچھر اپنا تھوک سونڈ کی مدد سے انسانی جسم میں داخل کرتا ہے۔ تھوک کے ساتھ نہ صرف ملیریا کے ہزاروں جراثیم بلکہ ایک زہریلا مادہ بھی جسم میں پہنچتا ہے۔ زہر سے جلد کی شریانیں پھیل جاتی ہیں اور خون جمنے نہیں پاتا اس لئے مچھر کو خون چوسنے میں سہولت ہوتی ہے۔

سر کے بعد سینہ مچھر کے جسم کا سب سے بڑا حصہ ہے۔ سینہ کے دونوں جانب پر ہوتے ہیں۔ عام طور پر کیڑوں کے چار پر ہوتے ہیں لیکن مچھر کے صرف دو پر ہوتے ہیں۔ اس کے بقیہ دو پر چھوٹی چھوٹی گنبدوں میں بدل جاتے ہیں۔ جن کو متوازے کہتے ہیں۔ یہ متوازے جب مچھر اڑتے ہیں تو توازن برقرار رکھتے ہیں۔ پر باریک جھلی کے بنے ہوتے ہیں۔ پروں پر پتے کی طرح رگیں ہوتی ہیں۔ پر کی سطح پر چھوٹے چھوٹے بال ہوتے ہیں۔ یہ بال ہوا کے رخ اور نمی کا اندازہ کرتے ہیں۔

پیٹ لمبا اور پتلا ہوتا ہے۔ اس کے آخری سر سے پر نر اور مادہ کے اعضائے تناسل ہوتے ہیں۔ مادہ انسانی خون پر گذر کرتی ہے۔ خون کے ہضم کرنے کے لئے چند روز سے ایک ہفتہ تک کا وقت درکار ہے۔ نر مچھر پودے یا پھلوں کے رس پر گذر کرتا ہے۔ چونکہ بچوں کے تغذیہ کی ذمہ داری قدرت نے ماں کے حوالے کی ہے اسی لئے مادہ مچھر ہی اپنے بچوں کی خوراک فراہم کرنے کے لئے خون چوستا ہے۔

مادہ مچھر عموماً رات میں انڈے دیتی ہے۔ انڈے ایک ایک کر کے پانی کی سطح پر دیئے جاتے ہیں۔ یہ نصف ملی میٹر لمبے اور کشتی نما ہوتے ہیں۔ انڈے کے دونوں جانب غبارے (Float) لگے ہوتے ہیں۔ جن کی مدد سے انڈے پانی پر تیرتے ہیں۔ انڈے سے چند دن میں بچے نکل آتے ہیں ان کو لاروے کہتے ہیں۔

لمبائی میں ایک سینٹی میٹر سے کچھ زیادہ ہوتے ہیں لاروے بڑے سر اور پتلے پیٹ والے ہوتے ہیں۔ لاروے کے جسم پر بال ہوتے ہیں یہ پانی کی سطح کے نیچے ذرے یا کسی ایسی چیز کا سہارا لئے ہوئے متوازی یا زاویہ بناتے ہوئے لٹکے رہتے ہیں۔ لاروے کے منہ کے چاروں طرف بڑے بڑے بال ہوتے ہیں۔ ان بالوں کی حرکت سے پانی میں پائے جانے والے باریک باریک کیڑے اور دوسری چیزیں منہ میں چلی جاتی ہیں جو لاروے کی غذا بن جاتی ہیں۔ اپنی زندگی میں مچھر تین مرتبہ کینچلی بدلتے ہیں اور بالآخر لاروے سے بالکل مختلف پیوپا برآمد ہوتا ہے۔ لاروے پانی کی سطح کے ہلنے یا روشنی کے فرق سے فوراً نیچے چلے جاتے ہیں اور دم سادھ لیتے ہیں۔

پیوپا کی شکل اردو کے حرف ''د'' کی طرح ہوتی ہے۔ اور یہ ساکت رہنا نہیں جانتے، ہر وقت حرکت کرتے رہتے ہیں۔ جب پیوپا کی کھال پھٹ جاتی ہے تو مچھر برآمد ہوتا ہے۔ مچھر کی وہ قسم جو ملیریا کی ذمہ دار ہوتی ہے انا فلیس کہلاتی ہے۔ اس کی مادہ ۱۰۰ سے ۲۵۰ تک انڈے دیتی ہے۔ انڈوں کی شکل کشتی نما ہوتی ہے۔ اور انڈے کے ساتھ غبارہ (Float) ہوتا ہے۔ تین دن میں انڈے سے بچے لاروے نکل آتے ہیں۔ لاروے وزن کا سہارا لئے ہوئے پانی کی سطح کے متوازی تیرتے رہتے ہیں۔ پیٹ پر سائفن ٹیوب نہیں ہوتی۔ لاروے کی زندگی ۸ سے ۱۰ دن ہوتی ہے۔ پیوپا کی شکل کے ہوتے ہیں۔ پیٹ پر دو لمبی پتلی سانس لینے والی نالیاں ہوتی ہیں۔ پیوپا کی زندگی ایک سے دو دن ہوتی ہے۔ ملیریا کے ذمہ دار انا فلیس مچھر کی نشست مختلف ہوتی ہے۔ یہ سر نیچے کئے ہوئے پیٹ اوپر اٹھائے ہوئے۔ سطح سے زاویہ بنائے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔

مچھر جب کاٹتا ہے تو اس کے تھوک کے ساتھ ہزاروں کی تعداد میں ملیریا کے جراثیم خون میں پہنچ جاتے ہیں۔ دوران خون کے ساتھ یہ جگر میں پہنچتے ہیں۔ یہ

اپنی غذا جگر کے سیل سے حاصل کرتے ہیں۔ اور وہاں ان کی نسل بڑھتی ہے اور جگر سے خون میں آجاتے ہیں۔ خون کے سرخ سیلوں پر حملہ کرتے اور ان میں داخل ہوجاتے ہیں۔ یہ غذا بھی خون کے سیل سے حاصل کرتے ہیں۔ انجام کار خون کے سیل پیلے پڑ جاتے ہیں۔ اور بے جان ہوجاتے ہیں۔ خون کے سیل پر برابر حملہ کرتے رہنے سے خون کے سیل ناکارہ ہوجاتے ہیں۔ یہاں تک کہ خون کے سیل کم ہوجاتے ہیں اور انسان کی قوت مدافعت ختم ہوجاتی ہے اور آدمی کمزور ہوجاتا ہے۔

ملیریا کے بخار کی پہچان یہ ہے کہ جاڑے کے ساتھ بخار آتا ہے اور پسینہ بھی آتا ہے۔ بخار یکساں نہیں رہتا وقفہ سے آتا ہے۔ شربت نیلوفر، عرق منڈی، اور جوشاندہ دھماسہ، اور جب بخار کا متواتر استعمال کرنا چاہئے۔ ہلکی اور زود ہضم غذا استعمال کریں کہ قبض نہ ہونے پائے۔ اور پکا ہوا پانی بھی استعمال کریں۔

اگر آبادی میں ملیریا پھیل گیا ہے تو مچھروں کو ختم کیجئے اور بیمار ہونے سے قبل کونین کا استعمال جاری کردیں۔

ملیریا کی روک تھام کے لئے مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کیجئے۔

گھروں میں تھوڑے تھوڑے عرصہ کے بعد کلونجی، اجوائن یا عود کی دھونی دی جائے۔ پلنگ کے نیچے اور الماریوں اور جہاں سامان زیادہ ہو مچھروں کے چھپنے کا اندیشہ ہو ایسی جگہوں پر دھونی وقفہ وقفہ سے دی جائے۔ اور جراثیم کش اسپرے کا بھی کمروں میں استعمال کریں۔ گھر کے اطراف خالی گڑھوں کو مٹی سے بھر دیں اور خودرو گھاس کو اکھاڑ کر صاف کردیں۔ اگر گھر میں پیڑ پودے ہیں تو ہر تیسرے دن پانی سے ان کی دھلائی کی جائے۔ اور سوکھے پتوں اور شاخوں کو الگ کردیں۔ زمین پر پھیلا ہوا کچرا صاف کردیا جائے اور نالیوں میں پانی یا کچرا ہرگز جمع نہ ہونے دیں۔

☆☆☆

بلڈ پریشر کے اسباب وعلاج

جب خون کی نسوں کے اندرونی سطح میں چکنائی یا کولسٹرول کی تہ جم کر اس کی لچک کو کم یا ختم کردے تو شریانوں کی وسعت اور سوراخ تنگ ہوجاتے ہیں بعض مرتبہ ان میں چونے کے اجزا بھی جم جاتے ہیں۔ اس طرح شریانوں کی لچک کم اور سختی آجاتی ہے۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر دل، دماغ اور ٹانگوں کی شریانوں کا تنگ ہوکر پھول جانا ان کو خراش اور پھٹ جانے کیلئے آمادہ کردیتا ہے۔ بڑھتے بڑھتے لچک ضائع ہوجانیوالی شریانوں کے پھٹنے کی نوبت آجاتی ہے۔ عموماً پہلے دماغ کی شریان ہی پھٹتی ہے۔ تصلب شرائین (یا نسوں کی سختی) کے اکثر مندرجہ ذیل اسباب ہوتے ہیں:

۱-خون میں چربی یا کولسٹرول کا بڑھ جانا ۲-خون میں شکر کی زیادتی ۳-وزن بڑھ جانا ۴-ورزش چھوڑ دینا ۵-بے چینی اور پریشانی ۶-بدنی غدودوں کا پھول جانا ۷-موروثی اثرات ۸-کاروبار کی بے یقینی اور زیادہ سوچ وچار۔

عورتوں میں بلڈ پریشر کی خاص وجوہات

عورتوں میں بچوں کی پیدائش کا سلسلہ ان کو شریانوں کی سختی سے محفوظ رکھتی ہے سن یاس میں حیض بند ہوجانے کی وجہ سے خواتین بھی مردوں کے برابر اس مرض کا

شکار ہونے لگتی ہیں۔ قاذفین یعنی بیضہ دانیوں کے فضلات اس عمر میں نکلنے بند ہوجاتے ہیں۔ اس لئے اب خون کے دباؤ کا بڑھ جانا بھی شروع ہوسکتا ہے۔ شریانوں کی سختی دل اور دماغ میں خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ڈال دیتی ہے۔ بعض مریض اس طرح فالج لقوہ اور استرخا کے شکار ہوجاتے ہیں۔ دل کے بعض حصوں کو اس صلابت اور کھچاؤ سے دل کے درد، بیہوشی اور غشی تک نوبت آجاتی ہے۔

احتیاطی تدابیر

دواؤں یا مناسب تدابیر سے اس سُدّے کو کوئی نزدیکی شریان خون دے کر کھول دیتی ہے۔ فشارالدم (بلڈ پریشر) اور شریانوں کی سختی عموماً بڑھاپے کی عمر میں واقع ہوتی ہے۔ آج کل کی غیر صحت مندانہ زندگی چھوٹی عمر میں بھی اس مرض کے پیدا ہونے کا سبب بن رہی ہے۔ ذیابیطس اور چوٹ صدمات بھی اس مرض کے پیدا کرنے والے اسباب میں داخل ہیں۔ احتیاطی تدابیر میں زیادہ نشاستہ دار غذائیں اور جانوروں کی چربی نہیں استعمال کرنی چاہئے۔ کام، آرام اور ورزش میں باقاعدگی پیدا کرنی مناسب ہے۔ آٹھ گھنٹے ڈٹ کر کام، آٹھ گھنٹے گھریلو آس پڑوس کے سماجی کام کریں۔ اس میں سیر وتفریح، بچوں سے دل بہلانا، سودا سلف خریدنا، گھریلو اور بچوں کے سکولی کاموں کی دیکھ بھال، گھریلو ضرورت کی اشیاء مہیا کرنے کے لئے پیدل جانا، سائیکل اور سکوٹر کو گھر سے باہر نکال دینا، دنیا بھر کے مسائل پر غور اور بحث مباحثہ بند کردینا، اپنی محدود ضرورتوں کے لئے ہنستے کھیلتے بازاروں گلیوں اور تفریح گاہوں کا چکر لگانا اپنا معمول بنالینا، عام اور معمولی باتوں پر سوچنا بند کرنا، اپنے وزن کو بڑھنے سے روکتے رہنا، پیشاب کی زیادتی، ذیابیطس اور خونی دباؤ کا گاہے گاہے جائزہ لیتے رہنا فشارالدم کے حملے سے محفوظ رکھنے والی تدابیر ہیں۔

علاج

ھوالشافی:۔ قدیم اطبا اور حکما نے پھلوں پیاز، لہسن اور ہرے دھنیے کو ہماری روزمرہ کی خوراک میں شامل کرنے کی خوب رہنمائی کی ہے مہندی کے بیج اور پتّے ۔ درخت سوہانجنہ کی پتلی جڑیں۔ اس کی پھلیاں اور پھول ان کا اچار وغیرہ بھی مفید ہے بینگن، پتلی چھاچھ، کچی گاجر کچی مولی پتوں سمیت خرفہ ہری کاسنی اور ہری مکوہ بطور سلاد کچی اور پکا کر استعمال کرتے رہنے سے شرائین کی سختی نہیں ہوپاتی۔ گھیا، کدو، رائتا دہی وغیرہ کے استعمال سے مریضوں کو خوب فائدہ ہوتا ہے۔

(2) چار دوائیں: نمک سیندھا، سہاگہ، نمک سیاہ اور ہینگ (مونگے کی پھلی کا درخت) کی جڑ کے چھلکے کے پانی کے ساتھ چار رتی کی گولی بنالیں، کولسٹرول والے بلغمی مزاجوں کو استعمال کرائیں۔ اسرول جس کو چھوٹی چندن بھی کہتے ہیں روزانہ ۲ یا ۳ رتی سفوف بنا کر پھانکنے سے بھی بلڈ پریشر کنٹرول رہتا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ، نمکیات والی اشیاء اور تیل والے پکوانوں اور کولڈرنکس . فاسٹ فوڈ (تیار اشیاء)، بیکری آئیٹم سے پرہیز لازمی ہے۔

(3) لو بلڈ پریشر کے لئے قدرتی علاج میں سنترہ یعنی اورنج، یا نارنگی ۲/عدد روزانہ سورج بلند ہونے کے بعد ۲۰/دن کھایا جائے۔

اگر نارنگی نہ ملے تو انانس میٹھا۔ (کھٹا نہ ہو) تو ۱۰۰/گرام روزانہ ۲۰/دن استعمال کریں بفضلہٖ تعالیٰ لو بی پی ہمیشہ کیلئے ختم ہوجائیگی۔

☆☆☆

خون کی کمی اور اس کا علاج

خون کی کمی (Anemia) کئی امراض مثلاً امراض جگر وطحال، تھائیرائڈ کے امراض یا نقص تغذیہ کی وجہ سے جب بی کمپلیکس اور فولک ایسڈ (B. Complex & Folic Acid) کی مقدار خون میں کم ہوجائے یا پھر کچھ بخاروں مثلاً ملیریا، ڈنگو بخار، یا چکن گونیاں بخار کے عارضہ کے طور پر خون کے سرخ ذرات میں شدید توڑ پھوڑ ہوتی ہے جس کی وجہ سے جسم میں فقر الدم یا خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ یہ مرض کسی بھی عمر وجنس میں واقع ہوسکتا ہے لیکن بسا اوقات یہ مرض ایسی خواتین میں جو نقص تغذیہ کا شکار ہوں اور ان میں بچوں کی زیادتی اور ہمیشہ دودھ پلاتے رہنے کی وجہ سے دیکھنے میں آتا ہے۔اس کے علاوہ اچانک خون بہنا، بواسیر اور ایسے امراض جن میں لگاتار خون جاتا رہتا ہے اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔

علامات: رنگ زرد یا سفیدی مائل ہونا کبھی سیاہی مائل ہونا، بھوک کم لگنا، عام صحت کی کمزوری۔ زبان اور ہونٹ سفید، نبض کمزور اور بعض دفعہ دست آنا۔ مریض کے چہرے کا رنگ بالکل زرد یا پھیکا پڑ جانا مریض کی ہتھیلی کی رنگت کا پیلا ہونا ناخن کی چمک ختم ہونا اور اس میں گڑھے کا پیدا ہوجانا اور آنکھ کے نچلے پکوڑے میں جھلی کا سفید ہونا وغیرہ انیمیا کی علامات میں شامل ہیں۔

علاج: اصل مرض جس کے نتیجہ میں خون کی کمی (قلت الدم) واقع ہوتی ہے کو معلوم کر کے اس کے سبب کو دور کرنا جگر کو فعال بنانے کے لئے طب یونانی میں

طحالی نام کا شربت اور گولیاں بھی دستیاب ہیں۔ اور انگریزی دواؤں میں وٹامن بی کامپلکس کیپسول اور وٹامن بی۱۲ میڈیکل اسٹورس پر دستیاب ہیں۔

ایسے مریض کو صبح اور شام پھلوں کے رس اور جوس استعمال کرائیں اور شربت بزوری، شربت فولاد، کشتۂ فولاد، جوارش جالینوس طبیب کے مشورے کے مطابق استعمال کریں۔ غذاؤں میں مولد خون اغذیہ مثلاً کلیجی اور اس کا شوربہ، یخنی، مچھلی، گوشت کا شوربہ، سیب، انار، سنترا وغیرہ کے استعمال سے بھی فولاد اور وٹامن بی۱۲ کے مرکبات کو پورا کیا جاسکتا ہے۔

جدید تحقیقات کے مطابق جسم میں خون کی کمی یا نقص الدم (انیمیا) کا ایک بڑا سبب وٹامن بی۱۲ کی کمی کا نتیجہ ہے۔ اگر یہ وٹامن کی کمی غذا کے نقص یا بیماری کی وجہ سے ہو وٹامن بی۱۲ کے استعمال سے یہ کمی پوری ہوسکتی ہے اور میڈیکل کی جدید تحقیق سے یہ ثابت ہوچکا ہے کہ ایسی صورت میں وٹامن بی۱۲ کا استعمال ہی اس کا کامیاب علاج ہے۔ یہ وٹامن کئی تجارتی ناموں سے مارکیٹ میں ملتا ہے۔ تجربہ کار معالج کے مشورہ اور رہنمائی میں ادویات کے ساتھ سنگترے، مالٹے یا انار کا رس تھوڑا سا نمک ومرچ سیاہ چھڑک کر روزانہ صبح کو پلائیں۔ یہ تقویت جگر اور خون پیدا کرنے کیلئے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ کشتۂ فولاد آدھی سے ایک رتی تک اصلی مکھن میں دینا مؤثر علاج ہے۔

کشتۂ فولاد خون کی کمی یا کمزوری اور جگر کے لئے از حد مفید ہے۔ بدن میں خون پیدا کر کے چہرے کا رنگ سرخ کرتا ہے لیکن اس کا استعمال معالج کے مشورے کے مطابق کریں۔ اس سلسلہ میں خبث الحدید کا کشتہ جو لیموں، جامن یا ترپھلہ میں تیار کیا گیا ہو، بھی مفید ہے۔

نسخہ: اگر سبب مرض ورم جگر ہو تو ریوند خطائی، نوشادر ایک ایک تولہ، قلمی شورہ دو تولہ، کشتہ فولاد چھ ماشہ، سب کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ خوراک ایک

رتی صبح وشام ہمراہ عرق گاؤزباں دوتولہ دیں، جگر کی اصلاح کرتی ہے۔ پرانے بخار اوران امراض میں جوجگر کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں مفید ہے۔

سونف، پھول گلاب، پودینہ، ہرایک چھ ماشہ اڑھائی تولہ پانی میں جوش دے کر چھان کر دن میں دوبار پلائیں۔ گرم وچکنی چیزوں، گوشت، لہسن، پیاز، چائے، شراب اور ملاپ سے پرہیز کریں۔ غذاؤں میں کدو، مونگ کی دال، دلیا، گندم کی روٹی، آش جو، پالک وغیرہ کھلانے کا اہتمام کریں۔

آج اشیاء خوردنی اورادویات میں کیمیکلس کی ملاوٹ کے نتیجے میں صحت کا معیار گھٹ چکا ہے اورخون کی کمی جیسی بیماری عام طور پر دیکھنے میں آرہی ہیں۔ میرے 32 سالہ تجربہ میں گذشتہ 15 سالوں سے اس کے مریضوں کی تعداد میں خاصا اضافہ ہوا ہے۔ ایک سال کے بچے سے لے کر عمر رسیدہ مردوں وعورتوں میں بھی اب یہ مرض کثرت سے دیکھنے میں آرہا ہے۔

یادرکھئے! قلت الدم یعنی خون کی کمی کے شکار مریضوں کا خصوصی خیال رکھا جائے۔ جو بچے مٹی کھانے کے عادی ہوں جن کا جگر بڑھ گیا ہو یا وہ عورتیں جو زمانہ حمل میں صحیح اور مناسب غذا نہ ملنے کی وجہ سے ضعف کا شکار ہوں یا ولادت کے بعد ان کے خورد ونوش میں مقوی اغذیہ کا اہتمام نہ کیا گیا ہو اور ضعف کی وجہ سے جگر، تلی اور معدہ ٹھیک کام نہ کررہے ہوں تو ان پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ یادرکھئے! بسااوقات انیمیا کے مریض کو بار بار وقفہ وقفہ سے خون دینے کی نوبت پیش آسکتی ہے۔ ایک عام اصول کے مطابق اگرخون میں سرخ ذرات کی مقدار 7 فیصد سے کم ہے تو ایسی صورت میں طبیب کے مشورے سے خون چڑھانے کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ اگرخون کی مقدار اس سے زیادہ ہے تو پھر ادویہ کے استعمال سے اس کو بڑھانے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔ اللہ تعالیٰ سب کو صحت عطا فرمائے۔ آمین! ☆☆☆

ورم قلب

اورورم عضلہ قلب (Myocarditis)

دل یااس کے عضلہ میں سوجن پیدا ہوجاتی ہے۔

وجوہات: اس مرض کے اسباب وہی ہیں جو ورم غلاف قلب میں مذکور ہوئے عام طور پر دل کا ورم غلاف یا اس کی دیواروں کے ساتھ یا بعد میں پیدا ہوا کرتا ہے۔ اس مرض میں دل کی جگہ پر بھاری پن، درد و بے چینی ہوا کرتی ہے، دل کے فعل میں خرابی نظر آتی ہے، مرض شدید ہو تو بخار اور ہذیان ہوجاتا ہے۔ اس مرض کی تشخیص میں خاص مہارت کی ضرورت ہے، علاج نہایت توجہ سے کرنا چاہئے کیونکہ اس مرض کا انجام ہمیشہ خراب ہوتا ہے۔

ھوالشافی:۔ سرکہ گلاب، کافور، صندل گھس کر کپڑا تر کر کے مقام درد پر رکھیں، تقویت دل کے لئے دواء المسک معتدل جواہر والی یا جواہر مہرہ یا خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا یا خمیرہ مروارید دیں۔

(2) خون کے دباؤ میں کمی، رکت دباؤ میں کمی، ہائپوٹینشن (Hypotension)

اس مرض میں خون کا دباؤ اعتدال سے کم ہوجاتا ہے، گویا آلہ مقیاس فشارالدم سفگمومینومیٹر (Sphygmomanometer) میں پارہ کی بلندی کا درجہ بالغ مردوں میں ۱۱۰ ملی میٹر اور بالغ عورتوں ۱۰۵ یعنی اعتدال سے کم ہوتا ہے۔

وجوہات: دل کی کمزوری، کمی خون، سل دق، جنرل کمزوری، شدید جریان خون وغیرہ سے یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔

علامات: جسمانی ودماغی محنت سے جلدی تھکاوٹ محسوس ہونا، آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھاجانا، غشی، پریشانی، چہرے کی جلد کا رنگ نیلا یا زرد ہوجانا خاص علامات ہیں۔

دل کے غلاف کی سوجن (Pericarditis)

دل کے غلاف میں سوجن ہوجاتی ہے، جس سے دل کے مقام پر درد ہوتا ہے۔

وجوہات: اس مرض کا زیادہ تر سبب وجع المفاصل یا گنٹھیا ہوتا ہے، کبھی مادہ سل یا سرطان یا سرخ بخار یا تپ محرقہ یا نمونیہ یا ذیابیطس یا سوزش گردہ وغیرہ بھی ہوا کرتے ہیں۔

علامات: دل کے مقام پر شدید درد ہوتا ہے، کبھی دل دھڑکتا ہے اور کبھی کمزوری محسوس ہوتی ہے، سینے میں جکڑن اور سانس لینے میں تکلیف کے علاوہ بعض اوقات دماغی امراض مثلاً بے ہوشی وغیرہ کا عارضہ پایا جاتا ہے، چہرہ کا رنگ پھیکا، معمولی کھانسی دل کی رفتار تیز لیکن نبض کمزور ہوتی ہے، مریض کو شدید بےچینی ہوتی ہے۔

(3) درد کو دور کرنے کے لئے ''معجون برشعشا'' لیں، اگر دل کمزور ہوتو خمیرہ مروارید یا خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا یا جواہر مہرہ عرق گاؤزبان اور عرق مکو کے

ساتھ دیں۔ دواء المسک معتدل جواہر والی کا استعمال بھی مفید ہے۔ بیرونی طور پر مقام دل پر مندرجہ ذیل ضماد کریں۔

(4) بابونہ، سورنجان، عنب الثعلب ہر ایک دو ماشہ، سب کو گرم پانی میں پیس کر ضماد کریں اور پینے کے لئے پھول گاؤزبان، پھول سیوتی، بادرنجبویہ، پھول گلاب، عنب الثعلب، میٹھی سورنجاں ہر ایک چار ماشہ، سب کو جوش دے کر شربت بزوری چار تولہ ملا کر پیئیں۔

☆☆☆

ضعف القلب یعنی دل کی کمزوری

(Brady-Cardia)

اس مرض میں دل کی حرکت بالکل سست ہوجاتی ہے یعنی دل بہت آہستہ آہستہ سے حرکت کرتا ہے۔کبھی یہ رفتار چالیس پچاس یا ساٹھ تک پہونچ جاتی ہے۔

وجوہات: اس مرض میں دل کی حرکت کم ہوجاتی ہے،بعض اشخاص میں فطری طور پر دل کی حرکت ونبض سست ہوجاتی ہے اس لئے ان مریضوں کا علاج ضروری نہیں۔اس مرض میں عام کمزوری دل کی رکاوٹ،اعصابی کمزوری،گردوں کی خرابی،ڈیجی ٹیلس،شراب اور تمباکو یاافیم وغیرہ کے زہریلے اثرات،بخاروں کے بعد میں کمزوری،ذیابیطس،معدہ کے زخم اور یرقان وغیرہ سے دل اور نبض کی حرکات سست ہوجاتی ہیں۔طبی نقطۂ نظر سے نبض کا بطی (سست) ہونا بلغمی مزاج کی علامت ہے۔ اوراس مزاج والے کی عمر نسبتاً لمبی ہوتی ہے۔

علامات: اس مرض میں دل کی حرکت ساٹھ فی منٹ سے کم ہوجاتی ہے، یرقان،انفلوئینزا،اعصابی امراض،ہاضمہ کی خرابی،گردوں کی خرابی،شراب،وغیرہ کے

زہریلے اثرات،سرسام،معیادی بخار،پیشاب کے زہر سے بھی یہ عارضہ ہوجاتا ہے، جس سے دل ونبض کی رفتار کمزور ہوجاتی ہے۔ اسے عارضی نبض بطی کہا جاتا ہے۔قواعد حفظان صحت کی پابندی کریں جوادویات دل کی دھڑکن میں دی جاتی ہیں اس مرض میں بھی مفید ہے۔

ھوالشافی:۔ خمیرہ مروارید پانچ گرام ہمراہ عرق گاؤزبان،یاخمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا پانچ گرام،ہمراہ عرق گاؤزبان بیس گرام تولہ دیں۔موسم گرما ہو تو شربت گڑھل کا استعمال کریں۔دواءالمسک معتدل جواہر والا کا استعمال بھی مفید ہے۔شدید کمزوری کے لئے دس تولہ انگور کا شربت کا استعمال بھی مفید ہے۔عرق ماء اللحم اور مربہ گاجر اور مربہ سیب کا استعمال بھی مفید ہے۔

(2) طباشیر نقرہ تین ماشہ،مروارید ناسفتہ خالص ایک ماشہ،روح کیوڑہ،تمام ادویات کو روح کیوڑہ میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کیا جائے۔ اور بقدر دانہ مسور گولیاں تیار کرلی جائیں،دل کی طاقت کے لئے نہایت مفید گولیاں ہیں۔

(3) زہر مہرہ خطائی،سچے موتی،کشتہ عقیق،سنگ یشب،دانہ الائچی خورد،مغز کنول کٹہ،ورق چاندی،سب برابر وزن میں،سب سے پہلے زہر مہرہ اور موتیوں کو عرق کیوڑہ میں کھرل کر کے بقایا ادویات کو کوٹ چھان کر کرملالیں۔اورتین دن لگاتار روح کیوڑہ میں کھرل کریں،خوراک دو سے تین رتی خمیرہ گاؤزبان جواہر والا کے ساتھ دیں،کمزوری دل کے علاوہ تمام صفراوی امراض میں بھی مفید ہے۔

(4) **گھریلو علاج:** زہر مہرہ خطائی،دانہ الائچی خورد،طباشیر ہر ایک پچیس گرام،ورق چاندی تین ماشہ،باریک پیس کر سفوف تیار کرلیں،خوراک چار رتی ہمراہ مربہ سیب یا مربۂ گاجر صبح وشام کھائیں،کمزوری دل،دمہ قلبی اور گھبراہٹ کیلئے نہایت ہی مفید گھریلو نسخہ ہے۔

(5) یشب سبز رنگ، صاف وشفاف اور بے رگ وریشہ لیں۔اسے آگ میں خوب تپا تپا کر عرق گاؤزبان، بید مشک اور کیوڑہ میں اکیس دفعہ بجھائیں، پھر اسے بھیڑ کے دودھ میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر بیس سیر اپلوں کی دوبار آگ دیں، اعلیٰ کشتہ تیار ہوگا۔خوراک ایک رتی ہمراہ مکھن استعمال کریں۔

(6) اگر موسم گرما ہو تو صرف گل گڑھل (گڑھل کے پھول) سات عدد سبزہ دور کر کے یا تخم ریحان دس گرام، رات کو عرق بید مشک سو گرام میں بھگو دیں، صبح کو اس کا زلال لے کر مصری ملا کر پلائیں اور خمیرہ مروارید صبح وشام پانچ ماشہ لے کر اسمیں ایک چاول جواہر مہرہ ملا کر کھلائیں۔

(7) عمدہ موتی دس گرام عرق گلاب یا رس نیلوفر بیس گرام میں لگاتار کھرل کریں۔کھرل کرنے سے عمدہ قسم کا لاجواب کشتہ تیار ہوگا۔

طریقہ استعمال: آدھی سے ایک رتی ہمراہ شہد، بالائی مربہ گاجر، مربہ آملہ، مربہ سیب کے ساتھ دیں، دل کے ڈوبنے، کمزور ہونے، گھبرانے، دل اچھلنے اور غشی کے لئے نہایت لاجواب چیز ہے۔

☆☆☆

وجع القلب یعنی درد دل

(Angina-Pectoris)

اس مرض میں مریض کے دل کے مقام پر سخت درد ہوتا ہے۔کبھی یہ درد بائیں یا دائیں ہاتھ بازوؤں، کندھوں اور پشت کی طرف منتقل ہوتا ہے۔

وجوہات: بدہضمی، قبض، نفخ شکم، شراب نوشی، خون کے دباؤ کی زیادتی، جوش وغصہ، رنج والم، ٹینشن، بے خوابی، گرم سرد ہو جانا، ذیابیطس، نقرس، آتشک وغیرہ علاوہ ازیں دل پر چوٹ لگنے، اعضاء کے تشنج سے شرائن کے کھچاؤ سے بھی درد دل کا عارضہ ہو جاتا ہے۔

علامات: مرض کے دورے سے پہلے قدرے بے چینی ہوتی ے، دل اور جگر کے مقام پر گرانی محسوس ہوتی ہے اور کبھی اچانک درد شروع ہو جاتا ہے، یہ درد چھاتی کے درمیان محسوس ہوتا ہے، خاص دل کی نوک پر معلوم نہیں ہوتا، بعض اقسام میں درد بالکل نہیں ہوتا، لیکن درد کی ٹیسیں دور دور تک جاتی ہیں، خاص طور پر بائیں بازو تک، بعض اوقات گردن کے نچلے جبڑے اور دانتوں تک کو بھی درد محسوس ہوتا

ہے۔ درد کی شدت کی وجہ سے مریض کو بہت مقدار میں پسینہ آ کر دم کشی کی حالت
ہوجاتی ہے ،اس صورت میں مریض کی ہلاکت کا خطرہ ہوتا ہے،بعض مریضوں کو
زیادہ غصہ آ کر درد دل ہوجاتا ہے،اوراس حالت میں بھی موت واقع ہوجاتی ہے۔

ھوالشافی:۔ اکثر اس مرض کا باعث معدہ کی خرابی ہوا کرتا ہے اس لئے
معدہ کی اصلاح کا ضرور خیال رکھیں ،کشتہ بارہ سنگا (گھیکوار والا) سفید رنگ ایک
سے دو رتی منقیٰ میں رکھ کر کھلائیں ،ہر قسم کے درد دل کے لئے مفید ہے، ہیرا ہینگ ایک
رتی منقیٰ میں ڈال کر کھلانا بھی دردوں کے لئے مفید ہے۔ بیرونی طور پر سہاگہ ایک
تولہ، ہلدی ایک تولہ باریک پیس کر گھی کوار کے پات پر چھڑک کر اور توے پر گرم
کر کے مقام دل پر ٹکور کریں۔ مرض پرانا ہوجائے تو دواء المسک معتدل جواہر والی
پانچ پانچ ماشہ صبح وشام کھلائیں ،درد دل کے لئے عرق دار چینی بھی مفید ہے، کیونکہ دار
چینی مفرح مقوی ہونے کے ساتھ ہاضم اور کاسر ریاح بھی ہے اس لئے اس کا عرق
نہایت فائدہ مند ہے۔

نیز پپلی ایک حصہ، بارہ سنگا کشتہ دو حصہ،سفوف بنائیں، خوراک دو
رتی ،شہد میں ملا کر استعمال کریں۔

اختلاج القلب (Tachycardia)

اس مرض میں دل کی حرکت تیز ہوجاتی ہے اور دل پھڑ پھڑانے لگتا ہے۔

وجوھات: عصبی کمزوری،نسوں کی کمزوری،شراب نوشی ، بدہضمی ،خوف ودہشت
،ڈپریشن، اپھارہ ،دل کا پھیل جانا ،ہسٹیر یا وغیرہ اس کے خاص اسباب ہیں اکثر اس
مرض کا دورہ زیادہ محنت ،زور لگانے ،دوڑنے ،رنج وغم یا خوشی سے ہوجاتا ہے۔ یہ
عارضہ چائے ،تمباکو گٹکھا ،سگریٹ وغیرہ کے استعمال سے بھی ہوجاتا ہے۔

علامات: نبض کی چال تیز ہوجاتی ہے (نوجوان تندرست انسان
کی نبض کی حرکات ۸۰ سے ۱۲۰ تک ہوتی ہیں ،اس سے زیادہ ہونا مرض کی
علامت ہے) یعنی ۱۵۰ سے ۲۰۰ یا اس سے زیادہ حرکات ہونے لگتی
ہیں ،کبھی سر گھومنے، درد دل ،تنگی سانس اور کانوں میں بھنبھناہٹ کا
بھی عارضہ ہوجاتا ہے۔

(2) اس مرض میں موت بہت کم ہوتی ہے ،اس مرض کا علاج بطرز دل کی
دھڑکن (پلپی ٹیشن Palpitation) کے کریں ،اگر خون کی کمی کی وجہ سے یہ عارضہ ہوتو
مرض کے دورہ کو کم کرنے کے لئے مسکن ادویات کا استعمال کرائیں۔

نمک ،تیل ، چربی ،گھی اور تمام قسم کی چکنائی ،لال گوشت سے پرہیز کریں اور
کسی ماہر طبیب سے رجوع کریں۔

دل کا ڈوبنا،ضعف القلب

(Stokesadam's Disease)

اس مرض میں نبض نہایت کمزور چلتی ہے اور مریض کو دل ڈوبتا نظر آتا ہے۔

وجوھات: اس مرض میں نبض کمزور چلتی ہے، معمولی غشی ہوتی ہے، یہ شکایت
عام طور پر بوڑھے اشخاص کو زیادہ ہوتی ہے، یہ مرض دماغی اور نخاعی شریانوں کے سخت
صدمے اور کبھی آتشک سے بھی ہوجاتا ہے۔

علامات: اس مرض میں دل ڈوبتا نظر آتا ہے اور ایسا نظر آتا ہے
کہ ہارٹ فیل ہوجائے گا ، دم گھٹتا نظر آتا ہے، نبض کی رفتار بے قاعدہ
ہوتی ہے اس مرض کو سٹوک ایڈم انگریز نے دریافت کیا تھا۔ اس لئے اسی
کے نام پر اس مرض کا نام رکھ دیا گیا۔

(3) اصل سبب مرض معلوم کر کے دور کریں، مریض کے سر کو نیچا رکھیں، مقویات اور محرکات کا استعمال کریں اور دل کی کمزوری کا پتہ لگا کر صحیح علاج کریں اور دل کے سبھی امراض میں زعفران کی چائے بھی مفید ہے۔

اس سلسلہ میں کسی بہتر معالج سے رجوع کرنا زیادہ مفید ہے۔ راقم الحروف کی رائے ہے کہ محض مضمون پڑھ کر گھر بیٹھے علاج ہے شروع نہ کریں بلکہ ہمیشہ ماہر طبیب سے رجوع کریں اور اس کی رائے کے بغیر کوئی دوا نہ کھائیں۔

☆☆☆

دل کی دھڑکن اور خفقان

اسباب اور علاج (PALPITATION)

اس مرض میں دل کی حرکت تیز اور بے ترتیب ہو جاتی ہے اور اتنے زور سے دل دھڑکتا ہے کہ مریض کو یہ دھڑکن محسوس ہوتی ہے۔

وجوھات: یہ عارضہ خون کی کمی، کثرت ملاپ وجلق، شراب، چائے، چرس، تمباکو وغیرہ کے زیادہ استعمال سے ہوتا ہے، بعض اوقات فکر جوش یا غصہ اور دائمی قبض سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ کبھی یہ دیگر امراض قلب یا امراض دمہ کے نتیجے میں واقع ہوتا ہے۔

علامات: دل زور سے دھڑکتا ہے جس سے سینہ میں بھی دھڑکن محسوس ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دل ڈوبا جا رہا ہے، آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے، گھبراہٹ اور بے چینی ہوتی ہے، اور مریض بے ہوش ہو جاتا ہے، نبض تیز، جلد لال اور بعض دفعہ دل کے مقام پر درد ہوتا ہے۔

دل کے دھڑکنے کے دورہ کو روکنے کے لئے کرسی پر بیٹھے ہوئے سر کو گھٹنوں تک جھکا دینا، سانس روک لینا، منہ بند کر کے زور سے اندر اور باہر کو گہرے سانس

لینا، پیٹ پر دباؤ ڈالنا مفید تدابیر ہیں۔ زیادہ دھڑکن میں محرکات قلب ادویہ اور چائے، قہوہ، شراب وتمباکو سے پرہیز کرلیا جائے، لیکن دل ڈوبنے یا نبض کے کمزور ہوجانے کی حالت میں محرکاتِ قلب ادویات کا استعمال ضروری ہے۔

اگر دل کی ساخت یعنی ذاتی خرابی سے یہ مرض ہوتو محرکات کا استعمال نہ کریں۔ دل کے مریضوں کو زیادہ بلندی پر، گرم میدانی علاقہ غیر مفید ہوتا ہے اور دریائی علاقہ اور باغوں کی سیر بہت فائدہ مند ہے۔

ھوالشافی:۔ تقویت دل کے لئے مربہ بہی، مربہ آملہ ہمراہ عرق گاؤں زبان استعمال کریں یا خمیرہ مروارید پانچ گرام یا خمیرہ گاؤزبان عنبری پانچ گرام ہمراہ عرق گاؤزبان وروح کیوڑہ لیں یا دواء المسک معتدل جواہر والی تین گرام ہمراہ عرق گاؤ زبان لیں۔ مندرجہ ذیل ادویات تقویت دل کے لئے نہایت مفید ہیں۔

(2) حب مروارید طباشیر نقرہ پانچ گرام، ورق چاندی پندرہ عدد، مروارید ناسفتہ خالص ایک گرام، روح کیوڑہ پچاس گرام، تمام ادویات کو روح کیوڑہ میں تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کیا جائے اور بقدر دانہ مسور گولیاں تیار کرلی جائیں۔ دل کی طاقت کیلئے فائدہ دینے والی مفید گولیاں ہیں۔

مربہ آملہ دوعدد پانی سے دھوکر ورق چاندی لگا کر کھائیں یا گل گاؤزبان تین گرام ہمراہ دودھ گائے لینا بھی دل کی دھڑکن کا آسان علاج ہے۔

(3) زہر مہرہ خطائی، سچے موتی، کشتہ عقیق، کشتہ سنگ یشب، دانہ الائچی خورد، مغز کنول گٹہ، ورق چاندی، سب برابر وزن، سب سے پہلے زہرہ مہرہ وموتیوں کو عرق کیوڑہ میں کھرل کرلیں۔ پھر باقی ادویات کو کوٹ چھان کر ملائیں اور لگا تار تین دن روح کیوڑہ میں کھرل کریں، خوراک دو سے تین چٹکی خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر

والا کے ساتھ لیں، کمزوری دل کے علاوہ تمام صفراوی امراض کا کامیاب علاج ہے۔

(4) علاوہ ازیں تقویت قلب کے لئے مفرح شیخ الرئیس، کشتہ مروارید، کشتہ یشب، کشتہ عقیق، کشتہ سونا بہترین ادویات ہیں، طباشیر، زہرمہرہ ہر ایک دورتی، مروارید اصلی ایک رتی، باریک پیس کر شربت انار شیریں دس گرام میں ملا کر چاٹیں۔

(5) سِدّھ مکر دھوج، کشتہ سونا، کشتہ موتی، کشتہ چاندی، کشتہ عقیق وغیرہ کا استعمال بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ کافور، صندل، دھوپ، اگربتی، عطریات، اور پھولوں کا سونگھنا دل کو فرحت پہنچاتا ہے۔ ارجن کی چھال کا استعمال بھی نہایت مفید ہے، جس کا نسخہ درج ذیل ہے:

(6) ارجن کی چھال پانچ سیر، منقیٰ اڑھائی سیر، گل مہوا ایک سیر، ان سب کو ڈیڑھ من پانی میں پکائیں، پندرہ سیر پانی رہ جانے پر چھان لیں اور گل دھاوا ایک سیر، گڑ پانچ سیر ڈال کر لعوق تیار کریں۔ خوراک پانچ سے دس گرام پانی ملا کر استعمال کریں۔

دل کی تمام بیماریوں، (دل کی دھڑکن، دل بیٹھنا، دل کا کمزور ہونا) کے لئے ازحد مفید ہے۔ پھیپھڑوں کو طاقت دیتا اور دل ڈوبنے (ہارٹ فیل) سے بچاتا ہے۔

چونکہ دل اندیشوں، افکار، حزن وملال اور افسردگی سے جلد متاثر ہوکر خائف ہوجاتا ہے، اس لئے دل کی تقویت کے لئے بے فکری، خوش مزاجی اور زندہ دلی رہنا بہترین قدرتی علاج ہے۔

(7) **پھلوں سے علاج**: (۱) گڑھل کے پھول ۲۵ گرام لے کر ۱۲۰ ملی لیٹر پانی میں ایک گھنٹہ بھگوئیں، پھر چھان لیں دن میں دو بار پئیں۔ (۲) گاجر ایک عدد لے کر گرم راکھ میں دبا دیں، یہاں تک کہ وہ نرم ہوجائیں پھر اس کو صاف کرکے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، رات بھر شبنم میں رکھیں، صبح چینی چھڑک کر کھائیں۔

(۳) کشمش دس گرام، دھنیاں چھ گرام لے کر ساٹھ ملی لیٹر پانی میں رات بھر بھگوئیں، صبح پیس کر چھان لیں اور پیئیں۔

پرھیز :محرکات قلب مثلاً چائے، قہوہ، شراب اور تمباکو سے پرہیز کریں۔ انگور، سیب، انار وغیرہ کا استعمال مفید ہے، موسم گرما میں شربت گڑھل، شربت صندل عرق گلاب سے تیار کیا گیا شربت مفرح قلب ہے۔

☆☆☆

کینسر کا علاج اور اس سے متعلق توہمات

Cancer its treatment and myths

ویسے تو کینسر کسی بھی عمر میں ہوسکتا ہے لیکن عمر جیسے جیسے بڑھتی جاتی ہے اس کے امکانات زیادہ رہتے ہیں ہر سال تقریباً ۱۲۰۷ملین لوگوں میں عالمی سطح پر کینسر کی تشخیص کی جاتی ہے اور ان میں تقریباً ۷۰۶ملین لوگ ہر سال اس کی وجہ سے فوت ہوجاتے ہیں ان تمام کینسروں میں سے محض تمباکو کی وجہ سے ہونے والے سرطان اور اس کی وجہ سے ہونے والی اموات ۱۰۵ملین ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق کینسر کا علاج اگر ٹھیک ٹائم پر شروع ہوجائے تو اس کے نتیجے میں علاج میں آسانی اور مرض کے ٹھیک ہونے کے امکانات نمایاں ہوتے ہیں۔

کینسر ایک مہلک مرض ہے جس کو آنے سے قبل ہی سنجیدگی کے ساتھ لینے کی ضرورت ہے اس کی کچھ علامات ہیں جن کو سنجیدگی کے ساتھ سمجھا جائے تو بہت شروع اور اوائل میں ہی آپ اس بیماری کا پتا لگا سکتے ہیں کیونکہ کینسر کے علاج کی کامیابی در اصل بیماری کے تشخیص ہونے کے ٹائم پر موقوف ہے۔ چنانچہ جتنی جلدی تشخیص ہوگی اُتنا ہی بہتر علاج کے نتائج ہوں گے۔ یاد رہے ہر کینسر مہلک نہیں ہوتا اور آج کل

بہت سے کینسر کا شافی علاج دریافت کرلیا گیا ہے شرط یہ ہے کہ مرض کی تشخیص ابتدائی مراحل میں ہوجائے اور فوری طور پر مناسب اور بہتر علاج شروع کردیا جائے۔

کچھ کینسر کو صرف باہری امتحان کے ذریعہ تشخیص کرلیا جاتا ہے جیسا کہ منہ کے کینسر اور کچھ کینسر میں اندرونی امتحانات اور جانچوں کی ضرورت ہے۔نوجوانوں میں کچھ کینسر آجکل زیادتی کے ساتھ دیکھنے میں آرہے ہیں جس کی وجہ ان کے لائف اسٹائل، ماحول کی آلودگی، شراب وشگریٹ نوشی، پان اور گٹکے کا استعمال، کچھ مخصوص تعدیہ اور جسم کے اندر قوت مدافعت کی کمی بتایا جاتا ہے۔

وارننگ:۔ ان علامات کو ہمیشہ سنجیدگی کے ساتھ لیا جائے خصوصاً جب کہ آپ کی عمر چالیس سال سے زائد ہو.......

- پیشاب اور پاخانہ کے معمولات میں اچانک تبدیلی
- ایسا زخم جو علاج کے باوجود نہ ٹھیک ہو رہا ہو
- جسم سے کہیں سے بھی خون کا آنا، وزن کا اچانک کم ہوتے جانا
- چھاتی یا جسم کے اندر کسی گانٹھ کا محسوس کرنا
- نگلنے میں دشواری لگا تار بدہضمی
- کسی تل یا جلد کے نشان میں اچانک تبدیلی نمودار ہونا
- لگا تار کھانسی پندرہ دن سے زیادہ اور آواز میں تبدیلی

یہ وہ علامات ہیں کہ اگر آپ نوٹس کریں اور آپ کی عمر ۴۰ سال سے زیادہ ہے اور یہ علامات کچھ دنوں تک لگا تار موجود رہتی ہیں تو پھر آپ کو متوجہ ہونے کی فوری ضرورت ہے آپ ڈاکٹر سے مل کر اور ضروری جانچ کرا کر مکمل اطمینان حاصل کرلیں۔

کینسر کے علاج سے متعلق کچھ افواہیں پھیلی ہوئی ہیں اب موجودہ ایڈوانس منٹ کے بعد کینسر کے علاج کے دوران ہونے والی اُلٹی، بے

چینی اچانک سارے جسموں کے بال گرنا وغیرہ عوارضات پر نئی ادویہ کے ذریعہ خاطر خواہ طور پر کنٹرول کرلیا گیا ہے۔

دس سال پہلے سرطان کی ادویہ وریدی انجکشن کے ذریعہ گلوکوز کے ساتھ دی جاتی تھی اور مریض کو اسپتال میں کافی دن تک ٹھہرنا پڑتا تھا۔اب یہ ادویہ Chemo part کے ذریعہ ڈال دی جاتی ہیں اور مریض کو ہاسپٹل میں رکنا نہیں پڑتا کیمو پارٹ دراصل ایک چھوٹا سا گول آلہ ہے جس میں پتلی نرم اور باریک ٹیوب لگی رہتی ہے۔اس ٹیوب کو سینے کی ورید سے متصل کردیا جاتا ہے۔جس کے ذریعہ حسب ضرورت دوا اندر ڈالی جاسکتی ہے اور ہر بار کیموتھریپی کے لئے مریض کی نسوں میں انجکشن ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔آج کل ۸۰ فیصد مریضوں کو کیمو پارٹ پمپ کے ذریعہ کیموتھریپی دی جاتی ہے۔

کینسر کی دوا کے مضر اثرات سے بچانے کے لئے اور سرطانی ادویہ کی زہر خورانی کو دور کرنے کے لئے جدید ادویہ کی آمد کے بعد علاج میں بڑی آسانی ہوگئی ہے یہاں تک کہ آج کل ۸۰ سال کی عمر کے لوگوں میں بھی کینسر کی ادویہ کامیابی کے ساتھ دے رہے ہیں۔

☆☆☆

کینسر کا شعائی علاج

کینسر کے علاج میں شعاؤں کا استعمال دراصل سرطان سے متاثرہ حصوں کو تباہ وبرباد کرنا ہوتا ہے جس میں حتی المقدور کوشش کی جاتی ہے کہ پڑوسی اعضا کو مضرت نہ پہنچے۔

کنفورمل (Conformal Therapy) شعائی علاج کے ذریعہ پچھلے دس سالوں میں سائنس نے بڑے پیمانے پر ترقی کی ہے اس کے ذریعہ مضر اثرات کو کافی حد تک کنٹرول کرلیا ہے۔ شعائی کرنوں کے ذریعہ خارجی اور داخلی دونوں طرح سے علاج کرتے ہیں خارجی علاج میں ہائی انرجی ایکسرے اور اندرونی شعائی علاج میں جس کو Brachy Therapy کہتے ہیں میں ریڈیو ایکٹیو شعاؤں کو دراصل کینسر کے مقام پر رکھ دیا جاتا ہے جو اس کی آہستہ آہستہ متاثر کرکے جلا ڈالتی ہیں اور اس دوران جسم کے دیگر اعضاء کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

External Beam Radiotherapy اس طریقہ علاج میں ڈائریکٹ شعائیں جلد کے ذریعہ ٹیومر تک (کینسر) پہونچائی جاتی ہیں جس کو لگاتار روزانہ حسب ضرورت کئی ہفتوں تک دیا جاتا ہے۔ ریڈیائی شعائیں باہر رکھی ہوئی مشین کے ذریعہ براہ راست بغیر جلد کے اتصال کے ڈائریکٹ ٹیومر تک پہونچاتے ہیں

ٹھیک اسی طرح جیسے کہ چھاتی کا ایکسرے کرتے ہیں۔ جس میں نہ تو کوئی سوئی اندر ڈالتے ہیں اور نہ ہی اس میں کوئی درد ہوتا ہے۔

Three Dimensional Conventional Radiation Therapy (3D CRT)

اس آلہ کے ذریعہ شعائیں ایسے مقامات پر پہنچانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو جسم کے اندر ہیں اور ان تک رسائی آسان نہیں، اس آلہ کے ذریعہ شعاؤں کو کینسر کے سائز اور بناوٹ کے حساب سے فکس کرکے مقامات متاثرہ کی سکائی کی جاتی ہے جس میں پڑوسی اعضاء کو نقصان نہیں پہنچ پاتا۔

Intensity Modulated Radiation Therapy (IMRT) یہ شعاؤں کے ذریعہ علاج کرنے کا جدید طریقہ ہے جس میں مرض کی شدت وخفت کے لحاظ سے شعاؤں کی تیزی اور کمی کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے یہ علاج دراصل مقام مرض پر اثر انداز ہونے کے لئے ایجاد کیا گیا ہے۔

احتیاطی تدابیر: بیڑی، سگریٹ اور کسی بھی طرح کے تمباکو کا استعمال، پان اور گٹکا، شراب نوشی، تمام نشہ آور ادویہ کینسر پیدا کرنے کا سبب ہوسکتی ہیں کھانے پینے اور رہن سہن میں احتیاط برتنے کی ضرورت ہے خصوصاً جب کہ آپ کی عمر ۴۰ سال سے زائد ہوجائے پابندی کے ساتھ ریاضت جسمانی، جسم کے وزن کو اعتدال پر رکھ کر بہت سے امراض کی آمد کو روکتی ہے۔ کینسر کے علاج کے لئے یونانی ادویہ مقام کینسر، مریض کی عمر اور دیگر تمام حالات کو ذہن میں رکھ کر تحریر کی جاتی ہیں ہر یونانی دوا مختلف قسم کے ہر کینسر میں مفید نہیں ہوسکتی اس لئے علامات کے ظاہر ہوتے ہی طبیب سے رجوع فرما کر مناسب علاج شروع کرائیں۔

☆☆☆

السر اور اس کا علاج

آج تنگ مکانوں اور اونچی سے اونچی عمارتوں کا بول بالا ہے تازہ ہوا جس سے رک جاتی ہے۔ ہمارے بازاروں اور گلیوں میں سگریٹ کے دھوئیں اور کوڑے کرکٹ کے ڈھیر جمع رہتے ہیں۔ آبادی کے درمیان پٹرول ڈیزل اور گیس سے چلنے والے کارخانے اور فیکٹریاں ہیں۔ جن سے خارج ہونے والی زہر آلود گیسوں سے اردگرد کی پاکیزہ ہوا آلودہ ہوجاتی ہے یہ سگریٹ تمباکو اور گیس کے دھوئیں ہوا کے ساتھ مل کر ہمارے ناک اور منہ میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ گندی ہوا جب کئی روز اور ہفتوں تک ہمارے ناک منہ کے راستے ہمارے بدن میں داخل ہوتی ہے تو ناک کی اندرونی جھلّی اور حلق میں زخم اور خراش پیدا ہونے لگتی ہے گرد وغبار والی گندی ہوا ہمارے بدن میں داخل ہونے سے ورم ہوجاتا ہے، اور بڑھتے بڑھتے ہماری ہوائی نالیوں اور پھیپھڑوں میں خراش کر دیتی ہے، خراش ہونے کے بعد خون کو صاف کرنے والے پھیپھڑے خود ہی زخمی ہونے شروع ہوجاتے ہیں یہیں سے پھیپھڑوں کا مرض شروع ہوجاتا ہے، ہمارے چھوٹے بڑے شہروں میں جانور اور مویشی سڑکوں اور گلیوں میں پیشاب گوبر کرتے ہیں۔ اکثر عام سڑکوں اور گلیوں میں گندگی پائی جاتی

ہے اس کی بدبودار اور صحت دشمن ماحول پھیلا دیتی ہے۔ یہی گندگی معدے میں داخل ہوکر معدہ اور اس کے ساتھ لگی ہوئی بارہ انگشتی آنت کو زخمی کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایشیا میں چٹ پٹی اور تیز مرچ مصالحہ والی غذائیں عوام استعمال کرنے کے عادی ہیں جس سے اس مرض کو بڑھنے میں معاونت ملتی ہے۔

لہسن، پیاز، بھنڈی اور مہندی کے پتوں سے السر کا علاج ممکن

پرانے اطباء نے ہر پکوان اور سالن میں پیاز اور لہسن ڈالنے کی ہدایت کی ہے۔ آج ہم پیاز اور لہسن کی بو کو پسند نہیں کرتے حالانکہ پیاز دل کے اردگرد اور بدن میں پھیلی ہوئی کولسٹرول اور صحت دشمن چربی کو گھٹا کر بدن کو ہلکا پھلکا کر دیتا ہے۔ لہسن کی بو ضرور تیز اور ناگوار ہوتی ہے مگر معالجین کی تصدیق اس دور کے محقق اور ڈاکٹر صاحبان بھی کررہے ہیں۔ بین الاقوامی محقق اور ڈاکٹر اس بات کو تسلیم کررہے ہیں کہ لہسن پرانے زخموں، غدودوں، خراشوں، السر اور کینسر تک کی شفا بخش غذا اور دوا ہے

ہمیں اپنے کھانوں اور مختلف سالنوں میں لہسن اور پیاز کو زیادہ سے زیادہ شامل کرکے السر اور کینسر سے چھٹکارہ حاصل کرنا چاہئے، جب حلق میں ایک فاسد جھلی پیدا ہوکر خناق کا مرض پیدا کر دیتی ہے تو لہسن کی پوتھیاں جسے جوے اور گرہیں کہتے ہیں، آدھ سے ایک چھٹانک تک چبا کر کھانے سے خناق جیسا سخت مرض دور ہوجاتا ہے، اب تو دواساز اداروں نے لہسن کا تیل بھی بنالیا ہے، یہ تیل کیپسول میں ڈال کر اگر دو دو گھنٹے کے بعد دس دس بوند تک استعمال کیا جائے تو معدہ، بڑی آنت گلے اور حلق کا السر چند ہفتوں میں خدا کے فضل سے دور ہوجاتا ہے

حالیہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ بھنڈی کھانے سے ورم اور جوڑوں کے درد میں آرام ملتا ہے، اس کے علاوہ پھیپھڑوں میں انفیکشن اور گلے کی خرابی بھی بھنڈی کھانے سے دور ہو جاتی ہے، بھنڈی جو اپنے اندر وٹامن سی کی بڑی مقدار رکھتی ہے اور بھنڈی کا زیادہ استعمال کرنے سے کولیسٹرول بھی کنٹرول کیا جاسکتا ہے، حلق اور ہوائی نالیوں کے السر میں مہندی کے پتے ایک مٹھی بھر ڈیڑھ سیر پانی میں پکا کر چھان کر دن میں چند مرتبہ غرغرہ کیا جائے ورم اور حلق کی پھنسیاں چند ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہندوستان کے طول وعرض اور خاص طور پر ریتلی زمینوں میں دھماسہ بوٹی عام طور پر پائی جاتی ہے، یہ کانٹے دار بوٹی بہت کثرت سے ہمارے ملک میں پیدا ہوتی ہے، اس بوٹی کو سایہ میں خشک کر کے پیس لیا جائے ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، قیمتی فائدوں کیلئے اس کی تلخی کو برداشت کیا جاسکتا ہے، یہ عام بوٹی السر اور کینسر جیسے مرض میں بے حد فائدہ بخش ہے اس کا پاؤڈر بنا کر ایک ایک گرام دن میں تین مرتبہ استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے السر کسی بھی جگہ کا ہو خاطر خواہ فائدہ مند ہے۔

☆☆☆

گردہ کی پتھری کے گھریلو علاج

(Renal Calculus)

خون میں طبعی طور پر پائے جانے والے نمکیات مثلاً یوریٹس، فاسفیٹس، کیلشیم وغیرہ جب گردہ اور اس کے اطراف میں جمع ہو جاتے ہیں اور ایسی حالت میں کسی وجہ سے پانی کی قلت واقع ہوتی ہے تو یہ اجزاء تہہ نشین ہو کر پتھری بننے کا عمل شروع کر دیتے ہیں۔ شدید قے، شدید اسہال، ذیابطیس یا لولگنا وغیرہ اس کے اسباب خاص ہیں۔ اس مرض کی موروثی صلاحیت بھی مرض کے پیدا کرنے میں معاون ہوتی ہے اس کے علاوہ اس مرض میں گردہ میں چھوٹی بڑی پتھریاں پیدا ہو جاتی ہیں، اور پیشاب میں جب یوریٹس، فاسفیٹس اجزاء بہت زیادہ ہو جاتے ہیں یا پانی کی مقدار کم ہونے سے یہ گاڑھے ہو جاتے ہیں تو یہ جم کر پتھری یا ریگ بن جاتے ہیں۔ یہ صورت ناقص پانی پینے، میٹھی اور لحمی غذائیں زیادہ کھانے، جگر، گردہ، ومثانہ کے عوارضات سے یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔

علامات: گردہ کی پتھری میں بعض اوقات کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ لیکن عام طور پر مقام گردہ پر درد ہوتا ہے۔ جسے دبانے یا سینکنے سے آرام ملتا ہے۔ اس

لئے مریض ماؤف گردہ کی پشت کو ہاتھ سے دبا کر اس طرف جھکا رہتا ہے۔اس مرض میں معمولی پتھریاں تو بغیر ادویات کے استعمال کے ہی دور ہو جاتی ہیں۔لیکن جب پتھری بڑی ہو جائے اور اس کا سائز پانچ ملی میٹر سے زیادہ ہو جائے (جس کو اسکین کے ذریعہ معلوم کیا جاسکتا ہے) تو ایسی صورت میں مختلف دواؤں کے ذریعہ پتھری کو توڑ کر پیشاب کے راستے خارج کرنے کی ادویات دی جاتی ہیں۔

مندرجہ ذیل مجربات اس مرض کا شافی علاج ہیں:

ھوالشافی:۔**دوائے پتھری گردہ**: حجرالیہود پانچ تولہ،شورہ قلمی دس تولہ،مولی رس،تین سیر،ایک مٹی کا کوزہ لے کر اس میں پہلے ایک تہ ایک چھٹانک قلمی شورہ ڈال دیں۔پھر مولی کا پانی ڈال کر کوزہ کا منہ بند کر دیں۔اور گل حکمت کر کے دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔سرد ہونے پر نکال لیں اور آدھ سیر مولی کا رس ڈال کر پھر اسی طرح آنچ دیں،بس یہ دوا تیار ہے جس کو نصف سے ایک رتی تک، جوا کھار ایک رتی،مولی کھار ایک رتی کے ساتھ شربت بزوری دو تولہ میں ملا کر چٹائیں۔ صرف کشتہ کو پانی کے ہمراہ استعمال کیا جائے تو بھی کافی فائدہ دیتا ہے۔

2-**دوائے سنگ گردہ**: کشتہ حجرالیہود چار رتی،سفوف شورہ دو رتی، سوڈا بائیکارب دو رتی،جوا کھار کا سفوف دو رتی،ریوند خطائی کا سفوف دو رتی،ان تمام کی دو خوراک بنائیں،صبح وشام گائے کی چھاچھ کے ساتھ دیں،چند یوم میں گردہ کی پتھری خارج ہوگی۔کمزور اور ضعیف مریض کو نصف خوراک دیں۔

3-**دیگر نسخہ**: سیندھا نمک تین ماشہ،کلتھی دو تولہ،دونوں کا جوشاندہ تیار کر کے پلائیں۔چند بار میں پتھری پیشاب میں بہہ کر چلی جائے گی۔

4-**دیگر ادویہ**: کلتھی چھ ماشہ،مولی کا رس چھ ماشہ،کلتھی کو پانچ تولہ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور مولی کا رس ملا کر صبح لیں یا سرپھوکہ دس گرام ۲۵ گرام

پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔

واضح رہے کہ پتھری توڑنے والی ادویہ کے استعمال سے پہلے روغن بادام پلانا زیادہ خوش انجام ہوتا ہے۔اگر مریض کے گردے کمزور ہوں تو اس کے استعمال میں نمک کی زیادہ مقدار یا ایسی ترکاریاں نہ ہوں جن میں پوٹاسیم کی مقدار زیادہ ہو۔ورنہ گردوں پر شدید مضر اثر ظاہر ہوگا۔اور علاج کی تدابیر کامیاب نہ ہوں گی۔مثانہ کی پتھری میں بمقابلہ گردہ کی پتھری کے زیادہ تیز ادویات دی جائیں۔کیونکہ مثانہ گردہ کی بنسبت معدہ سے کافی دور ہے۔اور اس کا مزاج سرد ہونے کے علاوہ مثانہ میں پتھری بھی نسبتاً بڑی ہوتی ہے۔

5-**گردے کی پتھری علامات**: کمر کے مقام پر سخت درد ہوتا ہے۔جس کی تکلیف کے باعث مریض تڑپتا اور لوٹتا ہے۔اسے پیشاب کی بار بار حاجت ہوتی ہے،کبھی پیشاب بند ہو جاتا ہے۔اگر یہ درد پتھری کی وجہ سے ہو تو پیشاب خون ملا ہوا آتا ہے۔اور ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔نبض باریک اور کمزور چلتی ہے۔متلی اور قے ہوتی ہے۔اگر درددوریاحی ہو تو ایک جگہ پر قائم نہیں رہتی۔نہ ہی گردے کے مقام پر بوجھ محسوس ہوتا ہے۔

پتھری کے علاج میں ''دوائے سنگ گردہ'' بڑی مفید ہے۔شدت درد کے لئے معجون برشعشا چھ رتی ہمراہ تازہ پانی کھلائیں،بیرونی طور پر سونٹھ تین ماشہ،افیون تین ماشہ باریک پیس کر روغن بابونہ ایک تولہ میں ملا کر درد کے مقام پر ملیں۔

6-**دوائے درد گردہ**: جوا کھار،لوٹا کھار،سہاگہ خام،نوشادر پھلی خام، مرچ سیاہ،سیندھا نمک،نمک سفید،قلمی شورہ ہموزن لے کر تیز انگوری سرکہ میں بنالیں۔دو سے تین ماشہ ہر آدھ آدھ گھنٹہ بعد دیں۔انشاءاللہ تین خوراک لینے سے آرام آجاتا ہے۔دوائیں تازہ تیار کر کے ہی فائدہ اٹھائیں۔

7-قدرتی علاج: مکی کے بھٹے کے بال سایہ میں خشک کرلیں اور پانی اور بھٹے کے بال کو ابال کر چائے کی طرح پلائیں۔ درد گردہ کو فوراً تسکین دے گا۔

گل داؤدی تین سے چار ماشہ بوقت دورہ پانی میں جوش دے کر پلائیں، اکثر ایک ہی مرتبہ کا استعمال فی الفور درد گردہ کو سکون دیتا ہے۔

8-نسخۂ دیگر (شدید درد کے وقت)

شہد کے چھتے سے جو موم حاصل کیا جاتا ہے اس کو ایک چنے کے برابر گولی بنالیں اور پتھری کے درد ہونے پر گرم پانی سے دو گولی لیں انشاء اللہ چند ہی منٹ میں درد کو افاقہ ہوجائے گا۔

9- کلتھی کی دال ۲۵ گرام، ۱۰۰ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر تین خوراک بنا کر صبح، دوپہر اور شام کو دیں۔

غذا و پرہیز: بادی وثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔ چاول، ماش کی دال، مٹر اور برف کے سرد پانی سے پرہیز کرائیں۔

☆☆☆

پیٹ، معدہ وآنتوں کی بیماریاں

اور ان کا علاج

اس مرض میں معدہ کے مقام پر شدید درد ہوتا ہے، درد معدہ، وجع المعدہ، وجع الفواد، درد شکم، کارڈی ایلجیا وغیرہ بھی اس مرض کے نام ہیں۔

وجوہات: اس قسم کا درد زیادہ تر نازک اندام لڑکیوں کو عام طور بدہضمی یا قبض کی وجہ سے ہوا کرتا ہے۔ زیادہ تمباکو نوشی یا زیادہ چائے کے استعمال سے بھی یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔ مذکورہ بالا اسباب کے علاوہ قبض، نفخ، ورم معدہ، زخم معدہ، اپنڈی سائٹس، سنگ گردہ، سنگ مرارہ، سمیت ملیریا، نقرس، درد دل کی وجہ سے بھی یہ مرض ہوجاتا ہے۔

علامات: پیٹ میں نفخ، قراقر اور جلن کی شکایت ہوتی ہے۔ کوڑی کے مقام پر تیز قسم کا درد اور جلن ہوتی ہے۔ جسے دبانے سے آرام محسوس ہوتا ہے۔ ڈکاریں آتی ہیں، جی متلاتا ہے اور اکثر قے ہوجاتی ہے۔ اگر اس کے ساتھ معدہ کے عضلات میں اینٹھن ہو تو اس وقت درد نہایت شدید اور نوبتی قسم کا ہوتا ہے۔ جس سے

مریض بے تاب ہوجاتا ہے اور بعض دفعہ غشی تک نوبت پہنچ جاتی ہے اور مریض کی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

اصل سبب کومعلوم کرکے علاج کریں، اکثر ریاح خارج کرنے والی قبض کشا ادویات سے پیٹ دردکوآرام آجاتا ہے۔

اگر درد معمولی ہوتو مریض کوسوڈا واٹر (لیمن) کی ایک بوتل پلائیں، نمک سلیمانی یا حب کبدنوشادری دوعدد ہمراہ عرق سونف کھلائیں، درج ذیل مجربات اس مرض میں نہایت مفید ہے۔

ھوالشافی:۔ دوائے دردمعدہ: نمک لاہوری، نمک سیاہ، نمک سانبھر ہر ایک چارتولہ، نوشادر پھلی دوتولہ، مرچ سیاہ چارتولہ، زیرہ پھول آکھ ۹ تولہ، سب کو باریک پیس لیں، پھر رس لیموں ڈال کر ۲۴ گھنٹے تک پیستے رہیں، پھر نخودی گولیاں بنائیں، خوراک ایک گولی ہمراہ گرم پانی دیں۔ خوش ذائقہ، دافع دردمعدہ، ہاضم طعام وکاسرریاح ہیں۔

(2) **دوائے ریاح**: دانہ الائچی خورد دوتولہ، سونٹھ ایک تولہ، دارچینی ۹ ماشہ، لونگ چھ ماشہ، زیرہ سیاہ تین ماشہ، سب کوعلیحدہ علیحدہ کوٹ چھان کرملالیں، خوراک ایک تا دو ماشہ نیم گرم پانی یا عرق سونف سے دیں۔

معدہ کی کمزوری، اپھارہ، ہچکی، متلی، دست اور دردجگر کے لئے لاجواب ہے، ریاح کو خارج کرتا ہے۔

(3) **دوائے معدہ**: نوشادر تین تولہ، الائچی خورد ۲۰ گرام، سیاہ مرچ ۱۰ گرام، نمک سیاہ ۱۵۰ گرام، پیپرمنٹ ایک رتی، زیرہ سفید ۲۰ گرام تمام کو باریک کرکے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ خوراک ایک رتی منہ میں ڈال کر رس چوسیں، یہ تمام امراض معدہ کا مفید اور اعلیٰ علاج ہے۔

(4) نمک لاہوری، نوشادر، مرچ سیاہ ہر ایک ایک تولہ، دار فلفل چھ ماشہ، نمک سیاہ چار ماشہ، سوہاگہ بریاں تین ماشہ، ہینگ بریاں دو ماشہ، سب کو باریک پیس کر سفوف بنائیں، خوراک دو ماشہ استعمال کریں۔

(5) **سفوف نمک سلیمانی**: سونف، سونٹھ، اجوائن، کالی مرچ، فلفل دراز، پودینہ خشک، سہاگہ خام، نمک، سونچل، نمک طعام، ہر ایک ۲۵ گرام، دار چینی ۲۵ گرام، نوشادر ۵۰ گرام، سب کو کوٹ پیس کر سفوف بنا کر چھان لیں، خوراک چار رتی سے ایک ماشہ، غذا کے بعد ہمراہ پانی، معدہ کی تمام شکایات کے لئے از حد مفید ہے۔ طب یونانی کا خوش ذائقہ چورن ہے۔

(6) **گھریلو علاج**: ا- ہینگ خالص، منقی کے دانہ میں لپیٹ کر نیم گرم پانی سے کھانا، پیٹ کے درد کو فوراً آرام دیتا ہے۔

(7) سونٹھ کو خواہ تنہا استعمال کریں یا کھانے میں ملا کر کھائیں۔ ہضم کے لئے بہت مفید ہے۔ لیکن گرمی میں خشکی پیدا کرتا ہے۔

(8) نمک سیاہ باریک پیس کر بقدر ایک ماشہ ہمراہ گرم پانی دیں فوراً آرام ہوگا۔

(9) نمک خوردنی ایک ماشہ، سوڈا بائی کارب چھ رتی ہمراہ گرم پانی دیں۔ نہایت مفید ہے۔ (10) ست پودینہ بقدر دو چاول کھانڈ میں ملا کر دیں۔ پیٹ درد کے لئے از حد مفید ہے۔ (11) نمک سانبھر آٹھ تولہ، انار دانہ چار تولہ، نمک سونچل پانچ تولہ، نمک ود، نمک سیندھا، پیلا مول، زیرہ سیاہ، پپلی، تیزپات، امل بید، ناگ کسیر ہر ایک دو تولہ، مرچ سیاہ سونٹھ، زیرہ سفید ۱۰ گرام، دار چینی، الائچی خورد، آدھا آدھا تولہ، تمام ادویات کا سفوف بنا کر سات دن تک رس لیموں میں کھرل کرتے رہیں بعدہ خشک کرکے محفوظ رکھیں۔

خوراک: ایک ماشہ تا چار ماشہ ہمراہ گرم پانی یا عرق سونف۔

فوائد: ہاضم و مشتہی، باؤ گولہ، بواسیر، تلی، سنگرہنی، بدہضمی، قبض اور پیٹ درد کے نافع ہے، معدہ اور آنتوں کی ہوا خارج کرتا ہے۔ یہ خوراک کو جلد ہضم کرتا ہے اور پیٹ کی تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

(12) اکسیر معدہ: سونٹھ، مرچ سیاہ، اجوائن دیسی، زیرہ، سفید، نمک سیندھا، زیرہ سیاہ، ہینگ بریاں، سب برابر وزن کوٹ کر چھان کر سفوف بنا دیں، خوراک دو سے تین ماشہ ہمراہ گرم پانی یا عرق سونف دیں۔

فائدہ: یہ چورن بدہضمی، ضعف معدہ، ہیضہ، اسہال، اپھارہ، ریح کا درد دور کرتا ہے، قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے۔ غذا کو جلد ہضم کر کے جز وخون بناتا ہے جب کھانا ہضم نہ ہوتا ہو تب یہ چورن استعمال کریں۔

(13) حبانی چورن: ہنگ بریاں، پاٹھا، ہرڑ، دھنیا، انار دانہ، کچور، چترک کی جڑ کی چھال، اجمود، سونٹھ، مرچ سیاہ، جنگلی اجوائن، باؤبیر، املی بیر، زیرہ سیاہ، تازہ املی کا گودا، پوکھر مول، بچ (وچ)، چویہ، جوکھار، سجی کھار، نمک سیندھا، نمک سیاہ، دڑ نمک، سانبھر نمک، سمندری نمک، سب برابر وزن لے کر سفوف بنائیں، خوراک تین ماشہ ہمراہ گرم پانی دیں۔

فوائد: غذا ہضم نہ ہوتی ہو، ڈکار آتے ہوں یا اپھارے کی شکایت ہو، تب یہ چورن استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دستوں کو روکتا ہے، پیٹ سے ہوا خارج کرتا ہے، نیز ہر قسم کا درد شکم، قبض، بدہضمی، ہچکی، جگر کی سستی، کمزوری، جگر کا بڑھنا وغیرہ کیلئے مفید ہے۔

(14) ذائقہ دار چورن: سونٹھ، دار چینی دو دو تولہ، دھنیاں، عقرقرحا، جڑ چترا، مرچ سیاہ، چار چار تولہ، زیرہ سیاہ، نمک سیاہ، نمک سیندھا ۱۰۰ گرام، زیرہ سفید بریاں، ۱۰۰ گرام، انار دانہ بارہ ۲۵ گرام، سب کو علیحدہ علیحدہ کوٹ کر ملا لیں، خوراک پاؤ چمچ حسب ضرورت۔

فوائد: نہایت خوش ذائقہ چورن ہے، لعابِ دہن میں اضافہ کرتا اور خوب بھوک لگاتا ہے، بدہضمی، کمزوری ہاضمہ، قے، متلی، اپھارہ، پیٹ درد وغیرہ میں از حد مفید ہے۔

(15) حب اکسیر: گندھک آملہ سار مدبر، نمک سیندھا ۱۰۰ گرام، سونٹھ ۲۰۰ گرام، کھرل میں ڈال کر رس لیموں کے ساتھ سات بار تر وخشک کر کے دو دو رتی کی گولیاں بنا لیں، خوراک ایک سے دو رتی ہمراہ عرق سونف، بدہضمی اور پیٹ درد کے لئے از حد مفید ہے۔

قدرتی علاج یہ ہے کہ فاقہ کرائیں۔

دیر ہضم اغذیہ آلو، گوبھی، دال ماش، مٹھائیوں اور شراب تمباکو وغیرہ سے پرہیز کرائیں۔

☆☆☆

اپھارہ، نفخ شکم، اور اسباب وعلاج

(Flatulence)

اس مرض میں غذا کی نالی جو معدے سے مقعد تک جاتی ہے ہوا سے بھری رہتی ہے کبھی اس مرض سے اپھارہ ہوتا ہے، کبھی بد بودار ریاح خارج ہوتی ہے۔ یہ ایک عام شکایت ہے جو زیادہ تر دماغی کام کرنے والوں ، بیٹھک کا کام کرنے والوں میں دیکھی جاتی ہے۔ اس بیماری میں معدہ یا آنتوں کی قدرتی ساخت میں کوئی خرابی لاحق نہیں ہوتی اسی لئے اس بیماری کو بہت سے اطباء نے نفسیاتی امراض کے تحت بیان کیا ہے۔

دیر ہضم چیزوں کا کھانا، غم وغصہ، رنج وفکر، کھانا کھانے کے فوراً بعد سو جانا، چلنے پھرنے سے پرہیز اور سستی وکاہلی کی زندگی گذارنا وغیرہ اس کے اسباب بیان کئے جاتے ہیں۔ عموماً معمولی ادویہ اور کھانے پینے میں احتیاط کرنے سے اپھارہ اور نفخ شکم دور ہو جاتے ہیں لیکن اگر یہی حالت بہت زیادہ دنوں تک چلتی رہے تو پھر معدہ کی لعاب دار جھلی پر ورم ہو جاتا ہے، ورم سے کئی چھوٹے چھوٹے یا ایک بڑا زخم

ہو جاتا ہے، جو آگے چل کر معدہ کی سوجن، ورم معدہ، گیسٹرائی ٹس (Gastritis) میں تبدیل ہو جاتا ہے جو بعدہ معدہ کا زخم، قروح معدہ، گیسٹرک السر (Gastric ulcer) میں تبدیل ہوسکتا ہے۔

اسباب: پرانی بدہضمی وگلا سڑا میوہ کھانا، مصالحہ دار ومرغن غذاؤں اور زیادہ گوشت وشراب وتمباکو کا استعمال اور عورتوں میں بندش ایام، اس کے خاص اسباب ہیں۔ پرانی بدہضمی کی علامات، فم معدہ اور کوڑی کے مقام پر یا اس کے بالمقابل پر درد، بوجھ، اور جکڑن محسوس ہوتی ہے، مقام معدہ کو دبانے میں درد میں شدت ہو جاتی ہے۔ عام طور پر کھانا کھانے کے بعد ایک گھنٹہ تک شدید درد ہوتا ہے اور پھر قے ہو جاتی ہے جس میں غذا اور خون ملے ہوئے ہوتے ہیں، سر میں درد اور معمولی بخار ہوتا ہے، مریض کو غذا سے نفرت ہو جاتی ہے۔ اور مریض دن بدن کمزور ہوتا جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں دھیان رہے کہ جب مریض کی عمر چالیس سال سے کم ہو اور علامات مرض دو سال پرانی نہ ہوں تو صحت یابی کی امید ہوسکتی ہے لیکن اگر یہ عارضہ پانچ سال سے موجود ہو تو دوائی علاج یا آپریشن سے مستقل فائدہ کی توقع نہیں کی جاسکتی۔

ھوالشافی:۔ علاج کا طریقہ: مریض مکمل طور پر بستر پر لٹائیں،، شروع میں مریض کو دودھ یا سنگترے کے رس میں گلوکوز ملا کر ہر دو گھنٹے بعد دیتے رہیں۔ علاج کے ابتدائی زمانہ میں عرق لیموں یا عرق پودینہ پانی میں ملا کر دن میں تین بار پلانا مفید ہے۔ روغن زیتون کا استعمال بطور غذا ودوا بہت مفید ہے اگر مریض کو درد کی وجہ سے نیند نہ آئے تو دواء الشفاء ایک ٹکیہ کھلانا مفید ہے۔ اسی طرح سرطان معدہ (Carcinoma of Stomach) ایک ایسا مرض ہے جو تحقیقات کے مطابق تمباکو نوشی اور تمباکو خوردنی سے پیدا ہو جاتا ہے اکثر پرانے امراض معدہ سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا

ہے۔مختلف جانچوں کے بعد سرطان معدہ کی تشخیص ہوجاتی ہے۔مقام معدہ پر ہر
وقت دردرہتاہے۔اورمریض بے چین رہتاہے۔

(2) شروع مرض کو میں اگر ریڈیائی شعاؤں ومخصوص کیمیائی ادویہ کے
ذریعہ مریض کا علاج ماہرین سرطان کے ذریعہ کرایا جائے تو مکمل شفا کی توقع ہے
ورنہ یہ مرض پرانا ہونے کے بعد یا دیر سے تشخیص ہونے کی صورت میں لاعلاج ثابت
ہوتا ہے۔آخری وقت میں چونکہ مرض کی شدت کی وجہ سے مریض شدید درد کی وجہ
سے تڑپتا ہےاس لئے اس حالت میں صرف مسکن اور مخدر دوائیوں سے تکلیف اور درد
دکوکم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔تسکین درد کے لئے افیون کا رس دس سے پندرہ
بوند ہمراہ تازہ پانی دیں تا کہ درد کی شدت میں وقتی تخفیف ہوسکے

(3) سرطان کا علاج ''دھمانسہ'' ہزاروں افراد پر تجربہ کرنے کے بعد سرطان
پر دھمانسہ کی حیرت انگیز کامیابی کا خاطرہ خواہ نتیجہ نکلا ہے۔دھمانسہ جسے سندھ میں ڈامو
کے نام سے پکارا جاتا ہےاور ہر جگہ دستیاب ہے،پیس کر بنائی جاتی ہے،روزانہ تقریباً
دوتولہ ہرے یا خشک پودے کر پیس کر اور اس کا رس نکال کر دو ہفتہ تک مریض کو
پلانے سے حیرت انگیز نتائج نکلے ہیں۔کینسر کوڈاکٹروں نے لاعلاج قرار دیا تھا۔اس
دوا کے پلانے سے اللہ تعالیٰ نے انہیں شفادی۔ایسے کئی مریض ہیں جن کو معدہ کے
سرطان میں مبتلا ہونے کی وجہ سے ڈاکٹروں نے لاعلاج قرار دے کر علاج بند
کردیا۔لیکن دھمانسہ کے مسلسل استعمال سے آج وہ بالکل تندرست وتوانا ہیں۔

غرضیکہ بے شمار مریضوں پر اس دوا کو استعمال کیا گیا۔اور خاطر خواہ نتائج
برآمد ہوئے ،ضرورت ہے کہ ملک کے اعلیٰ ترین اطباء وڈاکٹر توجہ دیں اور اپنی تحقیق
وتجربہ سے سرطان جیسے موذی مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے اس حقیر پودے کی
صلاحیتوں کا جائزہ لیں۔ضرورت اس بات کی بھی ہے کہ وہ اطباء جو اس دوا کو کامیابی

کے ساتھ اپنے مطب میں استعمال کر رہے ہیں وہ دیگر طریقہ علاج کے ڈاکٹروں کو
بھی اس دوا کی افادیت کے بارے میں معلومات فراہم کرائیں تا کہ موجودہ زمانے
کی تجربہ گاہوں میں اس کی افادیت کو ثابت کیا جاسکے۔

دھمانسہ کو انٹی سپٹک تسلیم کیا ہے،علاوہ ازیں تمام قدیم آیورویدک وطبی
کتب میں بھی اسے زبردست مصفی خون اور انٹی سپٹک کہا گیا ہےان حالات میں ہم
بھی سرطان کے لئے ''دھمانسہ'' کی کامیابی سے انکار نہیں کرسکتے۔اہل طب اسے
تجربات میں لاکر فائدہ اٹھائیں،اس کی عام مقدار خوراک تین سے ساڑھے چار
ماشہ تک ہے۔

غذا وپرہیز:ہلکی وزودہضم غذادیں۔دیر ہضم اغذیہ سے سخت پرہیز کریں۔

☆☆☆

ہچکی،فواق (Hiccup)

اور اس کا علاج

ہچکی ایک تشنجی مرض ہے جو معدہ یا آنتوں یا معدہ کی خراش سے ہوتی ہے، پھیپھڑے اور مجاب حاجز جس طرح اس موذی مرض کو رفع کرنے کے لئے حرکت کرتے ہیں اور اسی حرکت کا نام کھانسی ہے، اسی طرح فم معدہ کی حرکت کا نام ہچکی۔ اس مرض میں کبھی فم معدہ اور کبھی تمام معدہ کی حرکت اوپر کو ہوتی ہے اس لئے اسے طب میں فواق کہتے ہیں۔

وجوہات: تیز گرم چیز کھانا، یا صفرا کا معدہ پر گرنا، بدہضمی، کلیجہ جلنا، جگر کے فعل کی سستی، دیر ہضم وچکنی غذاؤں کا کھانا، معدہ میں ریاح کی کثرت، ہسٹیریا اور اعصاب کے بعض دوسرے امراض ورم معدہ وغیرہ سے یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔

ھوالشافی:۔ ہچکی ایک عام اور ظاہری مرض ہے کبھی کبھی ہچکی اس قدر شدید ہوتی ہے کہ ایک منٹ میں پچاس یا ساٹھ بار تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ رائی کو پانی میں حل کر کے فم معدہ کے اوپر ضماد کریں، یا منقہ مویز ۲۰ دانے بیج نکال کر خوب چبا

کر کھلائیں ہچکی فوراً بند ہوگی۔ زیادہ دیر نہ رکھیں کیونکہ سوزش ہوجاتی ہے۔ بعض دفعہ ایک آدھ منٹ سانس روک لینے یا ایک گلاس سرد پانی تیزی سے ایک ہی گھونٹ کر کے پی لینے سے ہچکی رک جاتی ہے۔ ہمارے تجربہ میں چائے کا ایک کپ ہچکی روکنے کے لئے نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

(2) **امرت دھارا:** (ست پودینہ، کافور، اجوائن ہموزن گھول بنالیں، ایک سے دو بوند بتاشہ میں ڈال کر استعمال کرنا ہچکی کو فوراً بند کر دیتا ہے یا ست پودینہ آدھی رتی سے ایک رتی گلقند دو تولہ میں ملا کر کھانے سے ہچکی بند ہوجاتی ہے۔

(3) **دوائے ہچکی:** ریش ناریل جس سے گدے بنائے جاتے ہیں جلا کر راکھ بنالیں، بس دوا تیار ہے، بقدر آدھے سے ایک ماشہ ہمراہ پانی دیں، فوراً آرام ہوجائے گا، یہ ہچکی کے لئے چوٹی کے نسخہ جات سے بازی لے گیا ہے۔ اور تجربہ میں کامیاب ثابت ہوا ہے۔ لیموں کاٹ کر رس چٹا دیں ہچکی بند ہوجائے گی یا پودینہ کی پتیاں ۳ ماشہ کھلانا مفید ہے۔

(4) **دیگر:** سونٹھ پانچ ماشہ، کالی مرچ پانچ دانہ، پانی میں جوش دے کر صاف کر کے دن میں دو بار پلائیں ہچکی کے لئے ہمارا آزمودہ نسخہ ہے۔ علاوہ ازیں صرف سفوف پپلی ایک ماشہ شہد میں چٹانے سے بھی ہچکی رک جاتی ہے۔

(5) **دیگر:** لونگ کے اوپر کے ڈوڈے لیکر باریک پیس لیں، ایک سے دو ماشہ ضرورت کے مطابق شہد میں ملا کر چٹانے سے قے اور ہچکی فوراً بند ہوجاتی ہے۔

(6) **دیگر:** ملٹھی چھلی ہوئی سفوف تین ماشہ ٹھنڈے پانی سے دیں، پہلی بار کے استعمال سے ہچکی بند ہوگی۔

(7) **دیگر:** ہلدی ایک ماشہ، شہد چھ ماشہ، ہلدی کا سفوف بنا کر شہد میں ملالیں۔ اور استعمال کریں۔

(8) **دیگر**: بڑی الائچی کے چھلکے چھ ماشہ لے کر اڑھائی تولہ پانی میں جوش دے کر چھان کر تین خوراک بنائیں اور دن میں تین بار دیں۔

(9) **دیگر**: جوارش کمونی چھ گرام دن میں دو بار بعد از غذا دیں۔

دراصل معدہ اور آنتوں کی خشکی کی وجہ سے ہی ہچکی آتی ہے۔ اس لئے معدہ اور آنتوں کی خشکی دور کرنے والی اشیاء استعمال کرائیں۔

(10) مثلاً ۲۰ دانے منقہ مویز، ۱۰۰ گرام پانی میں ابال کر منقہ کھلائیں، اور اس کا پانی بھی پلائیں، یا خربوزہ اور تربوزہ کھلائیں، یا شربت بیل گری پلائیں، جدید طریقہ علاج میں گلوکوز دینا بھی مفید ہے۔

غذا و پرہیز: مریض کو کسی قسم کی غذا نہ دیں، تخفیف ہو جانے پر دودھ وسوڈا برف سے سرد کر کے تھوڑا تھوڑا پلائیں، جب مرض کامل طور پر دور ہو جائے تو دھیرے دھیرے لطیف اور زود ہضم غذائیں، مجرب، ثقیل اور نفاخ اغذیہ و اشربہ سے پرہیز کرائیں۔

☆☆☆

قے، متلی، وامے ٹنگ کا علاج

(Vomiting- Retching)

اس مرض میں غیر ہضم شدہ غذاء قے کے ذریعہ خارج ہو جاتی ہے۔

معدہ کی حرکت سے اس کے اندر کی اشیاء کا منہ کے ذریعے اخراج کو قے کہتے ہیں، معدہ کی حرکت قوی نہیں ہوتی اور اس کے اندر کی اشیاء خارج نہیں ہوسکتیں۔ اور قے سے پہلے جی مالش کرتا ہے۔ اسے متلی کہتے ہیں۔ یہ عارضہ غداء کی خرابی، کمزوری معدہ، زہریلی اشیاء کے کھانے، شراب، تمباکو، افیون، سنکھیا کے پی لینے سے قے آنے لگ جاتی ہے، بعض دفعہ شدید بخار، غلیظ ہوا میں سانس لینے یا بس، ریل یا ہوائی جہاز میں سفر کرنے سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔

علامات: ہضم کی خرابی سے ہو تو معدہ میں نفخ اور ریاح کی کثرت ہوگی، صفرا کی زیادتی سے ہو تو منہ کا مزہ کڑوا ہوگا اور قے میں زرد رنگ کی رطوبت خارج ہو گی، غذا میں بے اعتدالی کے سبب یہ شکایت ہو تو پہلے جی متلاتا ہے، پھر قئیں آتی ہیں، اگر یہ عارضہ معدہ کی سوزش کے سبب ہو تو ایسی حالت میں غذا کھانے کے بعد درد شروع ہوتا ہے اور بار بار قے ہوتی ہے۔

ھوالشافی:۔ قے آنا بذات خود کوئی مرض نہیں جب بار بار قے آئے تو موسم کے مطابق برف کے ٹکڑے چوسائیں، تین تین گھنٹہ کے بعد ایسی ایک ایک خوراک دیں۔صرف دس بوند عرق سونف پلائیں، امرت دھارا (ست پودینہ، ست اجوائن، کافور ہم وزن گھول بنا کر) کا استعمال بھی مفید ہے۔ اگر جہاز میں بیٹھنے سے قے آئے تو سوڈا واٹر بھی گھونٹ گھونٹ پلانا مفید ہے۔

(2) اصل سبب مرض کا تدارک کریں، صفرا کی زیادتی ہو تو گنگنا پانی کر کے اس میں سکنجبین چار تولہ ملا کر پلائیں، اور قے کرائیں، تا کہ معدہ اچھی طرح صاف ہو جائے، لیموں کاٹ کر اس پر قدرے نمک اور کالی مرچ خوب باریک کر کے چھڑک کر چوسیں، متلی دور کرنے کے لئے مجرب ہے۔

(3) ناریل دورتی ہمراہ عرق سونف دینا یا طباشیر زرد درد، دھنیاں خشک، سماق، انار دانہ بریاں ہر ایک ایک ماشہ، سب کو باریک پیس کر شربت انار شیریں ایک تولہ ملا کر لعوق بنائیں اور چٹائیں۔

(4) اکسیر متلی: نارجیل دریائی زہر مہرہ خطائی، طباشیر اصلی ہر ایک ایک تولہ، سب کو باریک کپڑا چھان کر کے روح گلاب اور روح کیوڑہ ہر ایک تین تولہ میں کھرل کر کے خشک ہونے پر محفوظ رکھیں۔ خوراک ایک رتی سے دورتی ہمراہ تازہ پانی، صرف ایک دو خوراکوں سے ہر قسم کی متلی اور قے بند ہو جاتی ہے۔ آزمودہ ہے۔ طباشیر زرد کے بیج دینا بھی مفید ہے۔

(5) پیپلی کی لکڑیاں جلا کر جب ادھ جلی ہو جائیں تو دو یا تین سیر ابلے ہوئے پانی میں فوراً ڈال کر بجھائیں، پھر اس پانی کو چھان کر محفوظ رکھیں۔ مریض کو ہدایت دیں کہ وہ اس پانی کو پیاس لگنے پر پیوے۔ ضرور فائدہ ہوگا۔ متلی کے مریض کو تسلی کے لئے ساتھ کوئی دوائی دے سکتے ہیں۔

(6) گھیکوار کا گودا دس گرام، نوشادر پھلی ایک گرام، دونوں کو ملا کر چار دن تک رکھ دیں۔ پھر چھان کر محفوظ رکھیں، پانچ چھ قطرے دو تولہ پانی میں ملا کر پلائیں۔

(7) سونف ایک ماشہ، بڑی الائچی کے دانے ایک ماشہ، پودینہ ایک ماشہ کو اڑھائی تولہ پانی میں جوش دیں۔ چھان کر پی لیں۔ دن میں دو سے تین بار لیں۔

(8) مصری کوزہ ایک تولہ، نمک سیندھا تین ماشہ، ٹاٹری ایک ماشہ، سب کو باریک کر کے ایک چٹکی منہ میں ڈالیں، اور رس چوسیں۔ حاملہ عورتوں کو قے کیلئے مفید ہے۔

(9) کالا نمک، زیرہ سیاہ، مرچ سیاہ، مصری برابر وزن پیس کر دو چند شہد ملائیں، اور مریض کو بطور چٹنی دن میں تھوڑا تھوڑا کئی بار چٹائیں۔ قئے بند کرنے کے لئے عمدہ دوا ہے۔

(10) کچے ناریل کا پانی پینے سے صفراوی قئے فوراً بند ہو جاتی ہیں۔ ہیضہ، دست، قے، پیچش، بدہضمی اور ڈکاروں میں نفع کرتا ہے۔ ہیضہ میں اس پانی سے مریض کو دوبارہ زندگی ملتی ہے۔

☆☆☆

حموضت معدی یعنی بدہضمی اور ڈکار

ACID PEPTIC DISORDERS (APD)

اس مرض میں معدے کے فعل ہضم میں فرق واقع ہو جاتا ہے، لیکن اس کی بناوٹ میں کسی قسم کی خرابی رونما نہیں ہوتی۔ یہ مرض دراصل معدہ سے خارج ہونے والے خمیرات اور تیزاب کی غیر طبعی زیادتی یا کمی کی وجہ سے واقع ہوا ہے۔

کھانے پینے میں لاپرواہی، غذا کو اچھی طرح نہ چبانا، ایک ہی قسم کی غذا عرصہ تک کھاتے رہنا، مصالحہ دار غذاؤں کا زیادہ استعمال۔ خوراک کے ساتھ زیادہ پانی پینا، جگر، لبلبہ اور آنتوں کی رطوبات کا ناقص یا کم وبیش ہو جانا، گیسٹرک جوس اور پیپ سین کا زائد از ضرورت پیدا ہونا، رطوبت صفرا وغیرہ کے خواص میں خرابی آجانا، رنج وغم، کثرت مصالحہ، خون کی خرابی، آلاتِ ہضم کی کمزوری وغیرہ سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔

مرض کی قسمیں: اس مرض کی دو قسمیں ہیں، ایک شدید یعنی اکیوٹ (Acute) دوسرے مزمن یعنی کرانک (Chronic) مزمن کی پھر تین قسمیں ہیں۔

A– اٹونک ڈس پپ سیا: وہ بدہضمی جو کمزوری معدہ وغیرہ کی وجہ سے ہو۔

B– اری ٹے ڈس پپ سیا: وہ بدہضمی جو عصبی خرابی کی وجہ سے ہو۔

C– نروس ڈس پپ سیا، وہ بدہضمی جو نفسیاتی خرابی کی وجہ سے ہو۔

معدہ کے ہضم میں فرق آجاتا ہے درد، گرانی، بے چینی، ترش ڈکاریں، کبھی دست، کبھی قبض بدبودار ڈکار، ہاتھ پاؤں کی ہتھیلیاں جلنا وغیرہ اس کی علامات ہیں۔ اگر مرض شدید ہو تو عام کمزوری، سستی، لاغری، دم کشی، ہاتھ پاؤں میں کھجلی، دردسر، ترش یا کھٹی ڈکار آنا، پیشاب میں تلچھٹ بیٹھنا، پرانی بدہضمی میں معدہ کے مقام پر دھیما دھیما درد ہوتا ہے، کھانا کھانے کے بعد پیٹ پھول جاتا ہے، ترش ڈکاریں آتی ہیں اور مریض کمزور ہو جاتا ہے۔ اصل وجہ مرض کی معلوم کر کے اسکے مطابق علاج کریں۔

ھوالشافی:۔ غذا زود ہضم اور لطیف کھلائیں، غذا خوب چبا کر کھائیں، پانی کم پئیں، مرغن اور ثقیل غذا استعمال نہ کریں، شراب وغیرہ سے پرہیز کیا جائے، یونانی طریقہ علاج میں بدہضمی کے لئے ''نمک سلیمانی'' مجرب علاج ہے۔

(2) سفوف ہاضمہ: سوڈا بائیکارب پانچ تولہ، ریوند خطائی اڑھائی تولہ، سونٹھ اڑھائی تولہ، فلفل دراز اڑھائی تولہ، نمک سیاہ اڑھائی تولہ، نوشادر پھلی اڑھائی تولہ، پودینہ خشک اڑھائی تولہ، اچور اڑھائی تولہ، سب کو سفوف بنالیں، خوراک ایک سے دو ماشہ تک ہمراہ تازہ پانی دیں۔

(3) ہاضم و مکسچر: ہینگ خالص ایک تولہ، نوشادر پھلی ایک تولہ، نمک خوردنی ایک تولہ، صاف گرم پانی (ابلتا ہوا) چھ اونس پہلے بوتل میں ہینگ نوشادر اور نمک پیس کر ڈال دیں۔ اوپر سے پانی ڈالیں۔ خوراک ایک ایک چمچہ دن میں تین بار، بدہضمی، اپھارہ، دردمعدہ اور ہسٹریا کے لئے مفید ہے۔ علاوہ ازیں طب یونانی میں بدہضمی کے لئے امرت دھارا جوارش کمونی، حب پپیتہ، سفوف نمک سلیمانی، سفوف ہاضم وغیرہ بکثرت استعمال کی جاتی ہیں۔

مندرجہ ذیل مجربات بدہضمی وغیرہ کے لئے خاص طور پر مفید ہیں۔ حسب موقع ان میں سے کسی ایک کا استعمال کریں۔

(4) حبوب معدہ: خالص پارہ، خالص گندھک، خالص سہاگہ بریاں ہر ایک ایک تولہ، خالص میٹھا تیلیہ تین تولہ، کشتہ سنکھ، کشتہ کوڑی (خرمہرہ) دو دو تولہ، مرچ سیاہ آٹھ تولہ، جملہ ادویات کو کوٹ چھان کر لیموں کے رس میں کھرل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں اور ایک ایک گولی صبح وشام ہمراہ عرق سونف یا گرم پانی دیں۔

فوائد: ہاضمہ بڑھاتی ہے، بھوک زیادہ لگتی ہے، کھانے کی طرف رغبت پیدا ہوتی ہے، سنگرہنی اور اسہال رفع کرتی ہے، بدہضمی کیلئے نہایت مفید ہے۔ کیونکہ آلات ہضم کو طاقت دے کر خوراک کو ہضم کر کے جز وبدن بناتی ہے۔ معدہ کی چاروں قوتوں (جاذبہ، ماسکہ، ہاضمہ، دافعہ) کیلئے طاقت اور قوت دینے والی ہے۔

نوٹ: ہر سات دن کے بعد دو تین دن دوا بند رکھیں۔

(5) حبوب اکسیر: پارہ مدبّر، گندھک مدبّر، میٹھا تیلیہ خالص، ترپھلہ، اجوائن دیسی، سجی کھار، جوکھار، جڑ چترا، پانچوں نمک، زیرہ سیا، ترکٹا، کچلہ شدھ سب برابر کوٹ پیس کر رس لیموں میں کھرل کریں اور گولیاں کالی مرچ کے برابر بنالیں، خوراک ایک گولی صبح وشام ہمراہ عرق سونف یا گرم پانی، حرارت ہاضمہ کو تیز کر کے بھوک لگاتا ہے۔ پیٹ سے ہوا خارج کرتا ہے غذا کی خواہش پیدا ہوتی ہے ،امراض معدہ اور قوت کے لئے مفید ہے۔

نوٹ: استعمال کے دوران ہر سات دن کے بعد دو دن دوا بند رکھنی ضروری ہے،

(6) مگھاں، میٹھا تیلیہ خالص مدبّر، سہاگہ بریاں، خالص شنگرف ہر ایک ایک تولہ، مرچ سیاہ دو تولہ۔

ترکیب تیاری، میٹھا تیلیہ کو رس لیموں میں چار گھنٹے تک کھرل کر کے بعد ازآں باقی ادویات شامل کر کے رس لیموں میں مزید دو دن تک کھرل کریں اور ایک

ایک رتی کی گولیاں بنالیں، خوراک ایک گولی دن میں دو بار بعد از غذا ہمراہ عرق سونف یا گرم پانی دیں۔

فوائد: بدہضمی، کمزوری معدہ، بھوک کی کمی، پیٹ درد، قے، اپھارہ، دست، ہیضہ، پچپیس، اور معدہ اور انتڑیوں کے امراض کیلئے مفید نسخہ ہے۔ خاص طور پر بدہضمی کیلئے بہت مفید ہے۔ ہر ہفتہ استعمال کے بعد دو دن کا ناغہ ضروری ہے۔

(7) رحیمی چورن: نمک سانبھر آٹھ تولہ، انار دانہ چار تولہ، نمک سونچل پانچ تولہ، نمک دڑ، نمک سیندھا، پپلا مول، زیرہ سیاہ، پپلی، تیزپات، املی بید، ناگ کیسر، ہر ایک دو تولہ، مرچ کالی، سونٹھ، زیرہ سفید ہر ایک ایک تولہ، دارچینی الائچی خورد ہر ایک آدھا تولہ۔ تمام ادویات کا سفوف بنا کر سات روز تک رس لیموں میں تر وخشک کر کے محفوظ رکھیں، خوراک ایک سے تین ماشہ تک ہمراہ گرم پانی یا عرق سونف استعمال کرائیں۔

فوائد: ہاضم ومشتہی ہے، ہسٹیریا، بواسیر، تلی، سنگرہنی، بدہضمی، قبض اور درد پیٹ کے لئے طب یونانی کا مشہور ومعروف نسخہ ہے جو پیٹ کی ہر ایک بیماری کا نہایت مفید علاج ہے۔

(8) عمران چورن: سمندر نمک، سونچل نمک، سیندھا نمک، اجوائن دیسی، جوکھار، اجمود، مگھاں، چھال جڑ چترا، سونٹھ، ہینگ بریاں، نمک دِڑ، سب ہموزن لے کر چورن بنالیں، خوراک ایک سے دو ماشہ ہمراہ گرام پانی دیں۔

فوائد: ریح کی زیادتی سے پیٹ درد، اپھارہ ہو تو مفید ہے۔ علاوہ ازیں بواسیر اور سنگرہنی کیلئے بھی مفید ہے۔ عرق سونف یا گندھک میں سے کسی ایک کا استعمال، بدہضمی اور پیٹ کے امراض کیلئے مفید ہے صرف اجوائن دیسی چار تولہ، نمک ایک تولہ، نہایت باریک پیس کر بقدر تین ماشہ روزانہ کھلانے سے مندا گنی دور ہوتی ہے۔

(9) سونف پانچ تولہ آدھ سیر پانی میں ملا کر ایک پاؤ چینی ڈال کر بطور چاشنی تیار کریں۔ یہ شربت بچوں کا ہاضمہ تیز کرنے کے لئے ایک ماشہ سے تین ماشہ دن میں چند بار استعمال کرائیں، بچوں کی مندا گنی کے لئے از حد مفید ہے۔

(10) دیگر علاج: ۱-نمک سیندھا بارہ گرام، ادرک کا رس ۶۰ ملی لیٹر، رس لیموں ۶۰ ملی لیٹر، تینوں کو شیشی میں حل کریں اور تین چار دن تک دھوپ میں رکھیں۔ ایک چائے کا چمچہ آدھی پیالی پانی میں ملا کر دن میں دو بار بعد از غذا دیں۔

(11) اجوائن، کالا نمک ہموزن، رسل لیموں کے ساتھ چنے کے برابر گولیاں بنائیں، دو گولی دن میں دو بار بعد از غذا دیں۔ ۳-پپلی رس لیموں میں پیس لیں، دو رتی پان میں رکھ کر دن میں دو بار دیں۔

(12) قدرتی علاج: بدہضمی کے لئے صبح و شام کی سیر، کم خوراک یا فاقہ کرنا بہترین علاج ہے، اگر نزلہ نہ ہو تو سنگترے یا موسمی کا رس مفید ہے۔ کھانا کھانے سے پیشتر بقدر چھ ماشہ ادرک نمک لگا کر ہر روز کھانے سے بجھی ہوئی حرارت ہاضمہ دوبارہ مشتعل ہو جاتی ہے۔

☆☆☆

تمباکو نوشی کے مضر اثرات

سائنس دانوں نے تمباکو نوشی سے منہ میں بدبو کے علاوہ اس کے زہر نکوٹین سلو پائزننگ (Slow Poisoning) کے آہستہ آہستہ زہر نوشی ہونے کی خاصیت کی وجہ سے مستقل خطرہ تسلیم کر لیا ہے۔

امریکی سینٹ ۱۹۶۶ء میں متفقہ طور پر تمباکو نوشی کو مہلک قرار دیا ہے، چنانچہ SMOKING IS INJURIOUS کے یہ الفاظ سگریٹ کے ہر پاکٹ پر تحریر کر دینے کا حکم صادر فرما دیا گیا، چنانچہ حکومت ہند نے بھی اس پر عمل شروع کر دیا اور قانوناً بسوں اور پبلک مقامات (سینما گھروں) میں تک سگریٹ کی ممانعت کر دی، لیکن ان پر عمل نہیں ہو رہا ہے۔

جون ۱۹۶۸ء کو امریکی سائنس دانوں نے کتوں کو سگریٹ نوشی کا عادی بنا کر مصنوعی طور پر ان کو پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا کیا تا کہ ''نکوٹین'' تمباکو کے زہر کے اثرات کا مشاہدہ کیا جا سکے امریکی ایسوسی ایشن کانگریس کے بموجب سائنس دانوں نے دس کتوں کا انتخاب کیا، کتوں کے انتخاب کی اصل وجہ یہ ہے کہ کتوں کے پھیپھڑے اور عضلاتِ انسانی پھیپھڑوں کے مشابہ ہوتے ہیں۔

کتوں نے ابتداً بچوں کی طرح کھانسنا شروع کیا، ان کی آنکھیں سرخ ہوگئیں اور وہ بیمار ہوگئے، جب انہیں سگریٹ نوشی کے کمرے کی طرف لے جایا جاتا تو وہ دُم ہلا کر اپنی خوشی کا اظہار کرتے تجربہ کے دوران قلب وخون کے امراض میں مبتلا ہوکر اس میں سے پانچ کُتّے مرگئے، اور باقی تمام کتوں کے پھیپھڑے متاثر ہوگئے۔

نکوٹین اتنا زہریلا ہوتا ہے کہ ایک قطرہ اگر کتّے پر گرجائے تو کتا ہلاک ہوجائے، پرندے تو اس کی بو سے ہی مرجاتے ہیں۔

یوں تو اٹھاءرہ مختلف زہریلے مادے ہیں کچھ تو نازک ہوائی جھلّیوں پر دوسرے خون کے دھارے میں شامل ہوکر تمام جسم کے طبعی دوران خون پر اثر کرتے ہیں۔لیکن ان دو/۲ خطرناک (۱) TAR (۲) NICOTINE:۔

ٹار مادے جب ہوائی نالیوں میں منتقل ہوتے ہیں اور ان کے اندرونی نالیوں میں جمع ہوتے ہیں سگریٹ نوش کے سانس کی تنگی کا باعث بنتے ہیں، ان مادوں کے خلاصے سے چوہوں اور جانوروں میں ''کینسر'' پیدا کیا گیا۔

نکوٹین زہر کے بعد انسانی معلومات کے مطابق دوسرے نمبر پر ہے جو جسم کی تباہی کا باعث بنتا ہے، خوش قسمتی سے بہت سا نکوٹین اس کیجلانے پر جل جاتا ہے لیکن پھر بھی کافی مادہ پھیپھڑوں میںداخل ہوتا ہے، اگرچہ سگریٹ نوشوں کو عارضی LIFT دیتا ہے مگر بہت یہ عارضی محرک (STIMULATION) کو اعصاب دوبارہ طلب کرنے لگتے ہیں، اور بس اسی طرح مسلسل یہ عادت بن جاتی ہے

سگریٹ نوشی خون میں کولسٹرول کے مادوں کو بڑھا کر قلب کے دوران خون شریان پر اثر انداز ہوکر ۵ تا ۱۰ سال عمر کو گھٹا دیتا ہے۔

تلووں اور پاؤں میں جلن اور درد کا احساس ہوکر ممکن ہوسکتا ہے کہ ان میں غانفرانا GANGRENE پیدا ہوجاتا ہے

یہ بات پایۂ تکمیل کو پہنچ چکی ہے تمباکو کے دھویں کی کالک سے سرطان (کینسر) پیدا ہوتا ہے، مگر دل کے مریض کو تمباکو کا دھواں اس سے بھی زیادہ مضر ہے، تمباکو سے سرطان کے لئے تقریباً ۲۰ سال کا عرصہ لگ جاتا ہے، مگر تمباکو نوش اس سے پہلے دل اور خون کی رگوں کے امراض میں مبتلا ہوکر لقمۂ اجل بن جاتا ہے۔ اس کے ترک کردینے کے لئے صرف مضبوط قوت ارادی کی ضرورت ہے۔

دوسری جنگ عظیم میں ۲۵ کروڑ سگریٹ روزانہ برطانیہ میں تیار ہوتے تھے اب یوروپی دنیا میں ۱۵۰، ارب سگریٹ تیار ہوتے ہیں۔

دل کے سو مریضوں میں سے ۹۹ سگریٹ نوش ہوتے ہیں۔

دل کے درد اور سگریٹ نوشی کا گہرا تعلق ہے۔

برطانیہ میں سالانہ ۴ ہزار سے دس ہزار سگریٹ نوشی کی وجہ دل کی شریانیں سُکڑ جاتی ہیں، جس کی وجہ دل کا صحیح دورانِ خون متاثر ہوجاتا ہے۔

قارئین کرام۔ سگریٹ میں دس قسم کے مختلف زہر ہوتے ہیں:

(۱) نکوٹین۔۲۰۔ ملی گرام فی سگریٹ جو مہلک زہر جیسے جانور کیلئے کافی ہے۔

(۲) کاربن مانورکی (۳) کارسیوجنک (کینسر پیدا کرنے والا مادہ)۔

(۴) بھاپ بن کر اُڑ جانے والا تیزاب (۵) کو بول سانا مائیڈ۔

(۶) سنکھیا (۷) امونیا (۸) کوتار (۹) فنول (۱۰) الکوحل۔

(۱) نکوٹین۔ کتے جیسے جانور کو اس کا ۱۰ الوثن ۳،۴ منٹ میں ہلاک کرسکتا ہے۔

(۲) کاربن مانورکسائڈ، دھویں میں ڈھائی فیصد، یہ (ہر کیلو) خون کے سرخ مادہ میں جذب ہوکر سانس کو روکتی ہے، اور زیادتی پر موت واقع ہوسکتی ہے۔

۳) کارسینوجنک (کینسر پیدا کرنیوالا) ۱۶ کیمیائی مادے اسکے دھویں سے جانوروں پر تجربہ کرنے سے کینسر پیدا کرنا ثابت ہوا۔ (۴) بھاپ بن کراڑ نیوالا تیزاب مہلک۔

۵) کربول۔ یہ بھی مہلک زہر ہے (سانا سائیڈ)۔

۶) سنکھیا۔ جو سگریٹ کے دھویں میں پایا جاتا ہے، اگر کسی جانور کو کھلایا جائے تو وہ سر کے بل لوٹ لوٹ کر دم توڑتا ہے۔

۷) امونیا۔ یہ بھی مضر صحت ہے، دم گھٹنے لگتا ہے، پھیپھڑوں کو جلا کر دائمی تکلیف میں مبتلا کر دیتا ہے۔ (۸) کولتار۔ یہ بھی زہر ہے ایک کیلو روزانہ ایک سال تک پینے پر ایک پیالہ کولتار کے مساوی ہے، جو مُھروں کو جانے والی باریک نالیوں کو مفلوج کر دیتی ہیں۔ علاوہ مُھروں کے اندرونی جلد کو بھی نقصان پہنچاتی ہے۔

۹۔۱۰) فنول اور الکحل۔ یہ بھی مہلک زہر ہیں۔

یہ وہ تمام زہر ہیں جو ایک عام سگریٹ نوش کے جسم میں جذب ہوتے ہیں جو اس کی شاداب اور شگفتہ زندگی کو خشک کر دیتا ہے، خوف، وحشت، کمزوری، ذہنی الجھن، کشمکش، انتشار کا شکار ہو جاتا ہے، جو زندہ رہ کر بھی زندگی کو ترستا ہے۔

یاد رکھیئے:۔ ایک سگریٹ سے انسان اپنی ۱۸ منٹ کی زندگی کو کم کر دیتا ہے۔

امریکی تحقیق کے مطابق جتنا زیادہ تمباکو نوش ہوگا اتنا ہی دل کی بیماری میں مبتلا ہوگا، اور ۱۰ تا ۲۰ سگریٹ دن میں پینے والوں کی شرح اموات دُگنی تھی، ۴۰ سے زیادہ دنوں کی اس سے اور دگنی یہ تحقیق ۸۷,۰۰۰ مریضوں پر کی گئی، جس سے ظاہر ہوا کہ ان کو پھیپھڑوں کا سرطان (کینسر) ہوتا ہے سگریٹ پینے سے جسم میں ایک طرح کا زہر پھیل جاتا ہے، جو جنسی لطف اٹھانے میں رکاوٹ بنتا ہے اور قوت مردمی میں ہمیشہ کیلئے کمی آجاتی ہے۔

یہ ایک دلچسپ حقیقت ہے کہ تقریباً ہر دور کے بادشاہ اور حکمرانوں نے سگریٹ کو اپنے لئے زبردست نحوست سمجھا تھا، چنانچہ فرانس کے لوئی ہشتم نے تمباکو نوشی کو جرم قرار دیا تھا، یورپ کے اربن ہشتم نے چرچ میں ناس استعمال کرنے والوں کو کلیسائی حقوق سے محروم کر دینے کی دھمکی دی تھی، سوئزرلینڈ والوں نے تمباکو نوشی پر

امتناع کو اپنے ''احکام عشرہ'' (دس احکام) (TEN-COMMAND MENTS) میں شامل کیا تھا، زار میکائل نے ناس سونگھنے والوں کی ناک کاٹنے کا حکم دیا تھا، بعض ممالک میں تمباکو کے استعمال پر سزائے قتل مقرر کی گئی تھی، اسلام نے اس کو مکروہ اور مقدس اجتماعات میں مکروہ تحریمی یعنی حرام کے قریب قریب قرار دیا ہے۔

اس کے عادی مریضوں میں اکثر ہاتھوں میں رعشہ، حافظہ کی کمزوری، دردسر اور جگر میں خرابی اور بینائی میں کمی، پیٹ کے السر اکثر خطرناک صورت اختیار کر لیتے ہیں قدیم اطباء نے بھی تمباکو نوشی کی عادت چھوڑانے کے لئے کئی ادویات کا انتخاب کیا ہے میرے استاذ محترم بحر العلوم حضرت مولانا حکیم عبدالرشید محمود عرف حکیم تنو میاں گنگوہیؒ اس کے لئے سفوف ریٹھہ کو مجرب بتایا کرتے تھے۔ ترکیب استعمال، ریٹھہ کا سفوف نہایت باریک بنا کر اسکی چنے کے برابر گولیاں پانی میں ملا کر بنائیں اور سکھا کر شیشی میں رکھ لیں، صبح نہار پیٹ ۲ سے ۳ گولی مکھن یا مسکہ میں لپیٹ کر نگلوادیں انشاء اللہ چند ایام استعمال کرنے سے سگریٹ نوشی اور تمباکو نوشی کی عادت ترک کر دیتا ہے۔ شہد بھی ان اکسیر ادویات میں شمار ہے جس کے استعمال سے شراب کی بری عادت چھوٹ جاتی ہے۔ پان میں تمباکو کا استعمال کرنا، سگریٹ، بیڑی پینا، گٹکا، مانگ چند، شراب، اور افیم وحشیش استعمال کرنے والوں کے لئے بھی بہتر سے بہتر ادویات طب یونانی اور جدید طریقۂ علاج میں موجود ہیں، اس مہلک عادت سے چھٹکارہ حاصل کرنے والے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ شیر خوار بچے ماں کی سگریٹ نوشی سے تمباکو کے زہریلے اثرات کا شکار ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆

درد گردہ، وجعۃ الکلیہ

Renal Colic & Renal Stone

جب پتھری گردہ سے نکل کر حالب میں داخل ہوتی ہے تو سخت تشنجی درد ہتا ہے جس کو عام طور پر درد گردہ کہا جاتا ہے۔

وجوہات: کنکریاں یا پتھریاں زیادہ تر گردوں یا مثانے میں بنا کرتی ہیں اور وہیں پائی جاتی ہیں، پتھری شروع میں مونگ کے دانہ کے برابر ہوتی ہیں، بعض مریضوں میں ایک پتھری پیدا ہو کر خارج ہوجاتی ہے اور بعض مریضوں میں یکے بعد دیگرے پیدا اور خارج ہوتی رہتی ہیں۔ کبھی کبھی دونوں گردوں میں ایک ساتھ پتھریاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ اگر پیشاب میں باریک ذرات خارج ہوں تو اس کو ریگ گردہ کہتے ہیں۔ پتھریاں بناوٹ کے لحاظ سے تین قسم کی ہوتی ہیں۔

۱-فاسفیٹ آف کیلشیم: انڈے کی طرح گول، زرد رنگ کی اور ملائم یہ پتھری مثانہ میں پیدا ہوتی ہے۔

۲- اوکسیلیٹ آف لائم: کانٹے دار بھاری کھردری شکل کی کالے رنگ کی یہ پتھری گردہ میں بنا کرتی ہے۔ اسے طب میں سنگ توتی بھی کہتے ہیں۔

۳-یورک ایسڈ کی پتھری: یہ اکثر گردہ میں بنتی ہے۔ کبھی دو یا تین مادوں کے ملنے سے تیار ہوتی ہے، اس کا رنگ براؤن ہوتا ہے۔ یہ پتھریاں دانہ خشخاس سے لے کر نارنگی کے بقدر ہوسکتی ہیں۔ پیشاب میں جب یوریٹس، فاسفیٹس، اگزالیٹ اجزا بہت زیادہ ہوجاتے ہیں یا پانی کی مقدار کم ہونے سے یہ گاڑھے ہوجاتے ہیں، تو یہ جسم کی پتھری یا ریگ بن جاتے ہیں۔ یہ صورت ناقص پانی سے زیادہ میٹھی و لحمی غذائیں کھانے اور جگر، گردہ و مثانہ کے عوارضات سے یہ بیماری ہوجاتی ہے۔ یہ مرض ہر عمر میں ہوتا ہے۔ ورزش نہ کرنے سے بھی یہ عارضہ ہوتا ہے۔

علامات: جب پتھری گردہ میں ہوتی ہے تو کمر میں دھیما دھیما درد ہوتا ہے، جس کی ٹیسیں خصیوں اور ران تک پہنچتی ہیں، اگر شام کے پیشاب کو شیشی میں بند رکھا جائے تو صبح دیکھنے پر بھورے یا سرخ رنگ کے ذرات یا سفید اجزاء دکھائی دیتے ہیں، کبھی پیشاب رک رک کر آتا ہے، کوئی بڑی پتھری پیشاب کے راستہ میں رک جائے تو سخت قسم کا درد ہوتا ہے۔ کبھی پیشاب کے ساتھ یا پہلے یا بعد میں خون اور پیپ آتی ہے کبھی گردہ کی پتھری کی وجہ سے گردہ کی خراش سے قے یا متلی ہونے لگتی ہے۔ مریض کمزور ہوجاتا ہے۔ اگر پتھری مثانہ میں ہو تو سیون اور سپاری میں درد ہوتا ہے، بچے اس مرض میں پیشاب کرنے کے بعد رویا کرتے ہیں۔ اور سپاری کو ہاتھ لگاتے ہیں جب گردے سے کسی قسم کی کنکری مثانہ کی طرف اترتی ہے تو زیادہ شدت کا درد ہوتا ہے اور مریض بے چین، تڑپتا، پیٹ کو دباتا اور کلتا ہے، اس مرض میں بخار نہیں ہوتا، گردوں کا درد مردوں میں خصیوں کی طرف اور عورتوں میں زنانہ اعضائے تناسل کی طرف جاتا ہے، دوسرے، دردوں سے فرق معلوم کرنے کے لئے یہ نکتہ خاص طور پر یاد رکھنا چاہئے۔

تشخیص: درد گردہ کو پیٹ کے درد، جگر کے درد اور کمر کے درد سے تشخیص کرنا ضروری ہے، اس سلسلہ میں دھیان رہے کہ درد گردہ میں عام طور پر پیشاب

خون ملا ہوا آتا ہے، درد کی ٹیسیں گردہ کے مقام سے شروع ہو کر مردوں میں خصیوں اور عورتوں میں اعضائے تناسل زنانہ کی طرف جاتی ہیں، پیٹ درد ناف کے اِدھر اُدھر ہوتا ہے، اور درد کمر شدید نہیں ہوتا، جیسا کہ درد گردہ میں ہوتا ہے، اور ان دونوں میں پیشاب کرتے وقت درد نہیں ہوتا یا پیشاب خون ملا نہیں آتا۔

ھوالشافی:۔ گردہ کے مقام پر ٹکور کریں یا رائی کا پلستر لگائیں، جب پلستر چبھنے لگے تو اتار دیں، درد گردہ کے لئے بہترین علاج ہے۔ پتھری کے اخراج کے لئے کلتھی چھ گرام، سونف سات گرام، پتھر پھوڑی بوٹی چار گرام، گل داؤدی پانچ گرام، سب کو پانی میں پیس کر چھان کر پلائیں، اگر سب دوائیں نہ ملیں تو جو میسر ہوں وہی استعمال کریں، شدت درد میں ''معجون برشعشا'' کا استعمال بھی مفید ہے۔

درج ذیل مجربات درد گردہ و پتھری کے لئے مفید ہیں:

(2) جوشاندہ درد گردہ: گوکھرو چھ گرام، سونف رومی پانچ گرام، مغز کھیرا چھ گرام، گل قند ۳۰ گرام، تمام ادویات کو گھوٹ کر پانی ملا کر چھان کر سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں ویسے ہی پلا دیں۔ پندرہ منٹ میں آرام ہو جائے گا۔

(3) دوائے درد گردہ: جوا کھار، لوٹا کھار، سہاگہ خام، نوشادر پھلی، مرچ کالی، نمک سیندھا، نمک طعام، ہیرا ہینگ، قلمی شورہ، تمام ادویات برابر لے کر سفوف بنالیں، اور قدرے سرکہ انگوری ملا کر لعوق تیار کریں، بقدر تین گرام پندرہ منٹ بعد چٹا دیں، دوسری یا تیسری خوراک سے درد گردہ کو آرام ہو جائے گا۔ دوائیں تازہ تیار کر کے استعمال کریں۔

(4) کشتہ حجر الیھود: حجر الیہود (پتھر بیر) ۵۰ گرام کو باریک پیس کر اتنا کھرل کریں کہ ایک سیر پانی خرچ ہو جائے اس کے بعد ٹکیہ بنا کر کلتھی کے لغدہ کے درمیان رکھ کر دس کلو اُپلوں کی آگ دیں، سرد ہونے پر نکالیں، اور باریک

پیس کر محفوظ رکھیں۔ خوراک ایک سے دو رتی تک مناسب بدرقہ کے ساتھ کھائیں، گردہ و مثانہ کی پتھری کے لئے مفید ہے۔

(5) دوائے پتھری گردہ: کشتہ حجر الیہود چار رتی، سفوف شورہ دو رتی، سوڈا بائی کارب دو رتی، جوا کھار کا سفوف دو رتی، سفوف ریوند خطائی دو رتی، تمام ادویات کو باریک پیس کر ملا لیں، اور دو خوراکیں بنالیں، صبح و شام گائے کی چھاچھ سے ایک ایک خوراک دیں، چند یوم میں گردہ کی پتھری خارج ہوگی، کمزور مریضوں کو نصف خوراک دیں۔

(6) سیندھا نمک تین گرام، کلتھی ۲۰ گرام، دونوں کا جوشاندہ تیار کر کے پلائیں، چند بار میں پتھری پیشاب میں بہہ کر چلی جائے گی۔

(7) ہینگ، نوشادر، سہاگہ، برابر وزن پیس کر دو رتی ہمراہ عرق سونف کھلائیں، بیرونی طور پر، سونف، روغن بابونہ میں پیس کر نیم گرم گردوں پر لیپ کریں۔

(8) مغز بیج کھیرا تین گرام، مغز تج ککڑی تین گرام، مغز بیج خربوزہ چھ گرام، گوکھرو چھوٹا چار گرام، کلتھی چار گرام، سب کو ۱۰۰ گرام پانی میں بھگو کر جوش دے کر چھان لیں۔ اور چینی سے میٹھا کریں، اس کی دو خوراک بنالیں، دن میں دو بار لیں۔

(9) کلتھی چھ گرام، مولی کا رس بارہ گرام، کلتھی کو ۲۵ گرام پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور مولی کا رس ملا لیں، کھانا کھانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد لیں۔

(10) سرپھوکہ دس گرام ۳۰ گرام پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔

(11) حب گوگل : گوکھر ڈیڑھ کلو پانی میں پکائیں، جب پانی آدھا کلو پانی رہ جائے تو اتار کر مل چھان کر اس میں ۲۰۰ گرام گوگل شدھ شامل کر کے آگ پر پکائیں اور کڑچھی سے ہلاتے رہیں، گاڑھا قوام بن جانے پر اتار کر ذیل کی ادویات کا سفوف ملائیں اور خوب یک جان کر کے چار چار رتی کی گولیاں بنائیں۔

(12) سونٹھ، مرچ کالی، چھلکا ہرڑ زرد، چھلکا بہیڑہ، آملہ، ناگرموتھا ہر ایک دس دس گرام۔

فوائد : درد گردہ کی لاثانی دوا ہے، پیشاب کی تمام بیماریوں کو نیست و نابود کرتی ہے، پیشاب کی رکاوٹ اور تکلیف دور ہو کر پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے، پیشاب قطرہ قطرہ آنا، پیشاب میں گدلا پن، چربی، البیومن، شکر خون یا پیپ آتی ہو، یہ گولی از حد مفید ہے۔ مثانہ کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر کے خارج کرتا ہے، پراسٹیٹ گلینڈز (غدۂ قدامیہ) بڑھ جانے سے جب پیشاب بند ہو جاتا ہے، تو اس کے لئے عجیب الاثر ہے، علاوہ ازیں امراض منی اور جریان منی کے لئے اکسیر صفت ہے، خوراک دو سے تین گولی صبح و شام ہمراہ نیم گرم پانی استعمال کرائیں۔

(13) کشتہ حجر الیہود دو رتی، ہنگوادی چورن ایک ماشہ، جوکھار چار رتی ملا کر ہمراہ گرم پانی دن میں دو بار کھلائیں، درد گردہ کو یقیناً آرام ہوگا۔

(14) جوا کھار، کشتہ حجر الیہود، سجی کھار، سہاگہ خام، مرچ سیاہ، سیندھا نمک، سمندر نمک، ہینگ بریاں، قلمی شورہ، جملہ برابر وزن کا نہایت باریک سفوف بنا کر اس میں عمدہ سرکہ اس قدر ملائیں کہ معجون سی بن جائے۔

مقدار خوراک : ایک گرام سے تین گرام تک ہمراہ عرق سونف یا گرم پانی دیں، درد گردہ کے لئے نہایت ہی مفید دوا ہے۔

(15) پھٹکری سفید خام، ٹولا سجی، قلمی شورہ ۱۰ گرام، نوشادر پانچ گرام، سب کو پیس کر سفوف بنائیں، خوراک دو سے تین گرام صبح و شام ہمراہ عرق سونف و گرم پانی دیں۔ چند روز کے استعمال سے پتھری گردہ و مثانہ گل کر خارج ہو جاتی ہے۔

علاج : مشہور ہندوستانی ترکاری ''مولی'' کا کچّا کھانا مفید ہے۔ لیکن اسے نمک و مرچ سیاہ لگا کر کھانا چاہئے۔ کیونکہ یہ دیر ہضم ہوتی ہے۔ ☆☆☆

پیشاب کا مشکل سے آنا، بند ہونا
پیشاب کا پیدا نہ ہونا

(Dysuria, Retention of Urine, Suppression of Urine)

اس مرض میں پیشاب مشکل سے آتا ہے، بند ہو جاتا ہے، پیدا نہیں ہوتا یا رُک جاتا ہے۔

وجوہات: پیشاب کی نالی میں رکاوٹ، پرانا سوزاک، پتھری، بوڑھوں میں پراسٹیٹ گلینڈز بڑھ جانے کی وجہ سے بھی پیشاب میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ عورتوں میں بچہ دانی کے امراض سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔

علامات: پیشاب کی بار بار حاجت ہوتی ہے، یا رُک رُک کر آتا ہے، کبھی پیشاب بالکل آتا ہی نہیں، پیشاب کی دھار باریک ہو جاتی ہے، مریض کو پیشاب کی بندش سے سخت تکلیف ہوتی ہے۔

ھوالشافی:۔ گل ٹیسو پانی میں جوش دے کر نیم گرم پیڑو پر نطول کریں، مولی کا نمک دیں، نہ ملے تو مولیوں کو کاٹ کر پانی نکالیں، اور ۲۰ سے ۳۰ گرام دن میں دو یا تین بار دیں، پیشاب کھولنے کے لئے نہایت کامیاب علاج ہے، یا نوشادر

۵ گرام، ایک کپ پانی میں گھول لیں، چار خوراک بنائیں اور ہر تین گھنٹہ بعد ایک
ایک خوراک دیں، پہلی یا دوسری خوراک سے پیشاب کھل جائے گا۔

درج ذیل مجربات نہایت مفید ہیں:

(2) جوا کھار، مولی کھار، قلمی شورہ، نوشادر ٹھلی، ریوند چینی ہر ایک ۵ گرام،
مصری ۲۰ گرام، خوراک ۲ گرام صبح وشام ہمراہ پانی دیں، پیشاب جاری کرنے کے
لئے نہایت مفید علاج ہے۔

(3) جوا کھار، مولی کھار، قلمی شورہ، برابر وزن لے کر ۳ گرام تک بکری کے
دودھ کے ساتھ کھلائیں، پیشاب کھولنے کے لئے مفید ہے۔

(4) نوشادر پانچ گرام ایک کپ پانی میں گھول لیں، چار خوراک بنائیں او
رہر تین گھنٹہ بعد دیں۔

(5) شورہ قلمی ایک گرام، چینی پانچ گرام پانی کے ساتھ دیں۔

(6) جوا کھار، ریوند چینی، شورہ قلمی، سونف، مولی کھار، ہر ایک دس گرام،
مصری ۴۰ گرام ملا کر سفوف بنائیں، خوراک ۲-۲ گرام صبح و شام ہمراہ تازہ پانی
استعمال کریں۔

(7) شورہ قلمی ۵ گرام کو پیس کر پانی میں حل کر کے ایک کپڑے کی گدی بنا کر
اس میں تر کر کے پیڑو پر رکھیں۔

سفوف اندری جلاب

(8) شورہ قلمی، ریوند چینی ہر ایک ۵ گرام، جوکھار ۵ گرام، زیرہ سفید دس گرام،
چینی سوا سو گرام، سب دوائیں کوٹ چھان کر پسی ہوئی کھانڈ ملا لیں، خوراک پانچ
گرام ہمراہ لسی دودھ گائے یا بکری دیں، مدر بول ہے، پیشاب کی رکاوٹ دور کرتا

ہے، پیشاب کی نالی کے زخموں کو دھو کر صاف کرتا ہے، قرحہ کے اندمال کے لئے
مخصوص دوا دینے سے پہلے استعمال کرایا جاتا ہے۔

(9) **معجون قرطم**: مغز بیج قرطم، مغز بادام چھلے ہوئے، پھول
گلاب، سناء کے پتے ہر ایک ۵۰ گرام، سفوف سونٹھ ۲۰ گرام، دار چینی دس گرام، دانہ
الائچی چھوٹی و بڑی ہر دس گرام، انجیر ولایتی، مویز منقی ہر ایک ۵۰-۵۰ گرام۔

(10) **ترکیب تیاری**: مغز بیج قرطم اور مغز بادام کو تھوڑا سا پانی ڈال کر
علیحدہ پیسیں اور انجیر و منقی کو دھو کر اس طرح علیحدہ پیسیں، باقی ادویہ کوٹ چھان کر
سفوف بنائیں اور تین گناہ خالص شہد میں پہلے مغزیات، انجیر، منقی کا شیرہ شریک کر کے
قوام بنائیں، بعد ازاں بقیہ دواؤں کا سفوف ملا کر معجون تیار کریں۔ خوراک دس گرام
ہمراہ عرق سونف دیں۔ مدر بول اور قبض کشا ہونے کے علاوہ معدہ کو تقویت دیتی ہے۔

(11) **شربت آلو بالو**: آلو بالو آدھا کلو لے کر دو کلو پانی میں رات کو
بھگو دیں، صبح کو جوش دے کر مل چھان کر چینی سفید دو کلو ملا کر قوام بنائیں، اور ٹھنڈا
ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں، خوراک ۲۰ سے ۴۰ گرام ہمراہ عرق اناناس ۱۰۰ گرام پانی
میں حل کر کے پلائیں، مدر بول ہے، پتھری گردہ و مثانہ کے لئے مفید ہے۔

شربت سکنجبین بزوری

(12) بیج کاسنی، سونف، بیج کرفس دس گرام، موٹا موٹا کوٹ کر ڈیڑھ کلو پانی
اور ۵۰ گرام سرکہ انگوری خالص میں رات کو بھگو دیں۔ صبح کو چینی سفید ایک لیٹر
کیساتھ قوام بنائیں، خوراک ۲۰ سے ۴۰ گرام تک صبح کو عرق گاؤ زبان سوا سو گرام
کیساتھ پلائیں، پیشاب کھول کر لاتی ہے اور جگر و تلی کے فضلوں کو خارج کرتی ہے۔
بخار میں بھی مفید ہے۔

شربت انناس

(13) انناس کا پانی ایک کلو، چینی سفید ڈیڑھ کلو، بطریق معروف شربت تیار کریں، خوراک ۵۰ گرام پانی میں ملا کر پئیں، ، دل کو فرحت دیتا ہے اور پیشاب کھول کر لاتا ہے۔

جواکھار

(14) جو کے سالم پودوں کو سایہ میں خشک کر کے بطریق معروف کھار حاصل کریں، جو کے سبز پودے اس وقت کاٹے جائیں، جب بالیں آچکی ہوں اور بیج نہ پڑا ہو خوراک ایک گرام سے ۲ گرام تک، مدر بول اور مخرج بلغم ہے۔ کمزوری ہضم، یرقان، پتھری گردہ و مثانہ کے لئے از حد مفید ہے۔

پیشاب کی رکاوٹ کے لئے

(15) سونف ۵ گرام، مغز خربوزہ، مغز کھیرا، مغز ککڑی، گوکھرو چھوٹا ہر ایک ۵ گرام، ۱۰۰ گرام پانی میں جوش دے کر چھان لیں، اور حسب ضرورت شکر ملا کر پی لیں۔

☆☆☆

پیشاب کی رکاوٹ دور کرنے کیلئے

آسان مجربات

ھوالشافی:۔ بانسہ کے پتے دس گرام، قلمی شورہ تین گرام، بیج کاسنی پانچ گرام، کوٹ چھان کر پلائیں، اس سے پیشاب بکثرت جاری ہوتا ہے اور یرقان کے لئے بھی از حد مفید ہے۔ بطلان کلیہ کے ابتدائی مراحل میں بھی یہ نسخہ مجرب ہے جو نہ صرف یہ کہ کھل کر پیشاب لاتا ہے بلکہ دیگر فضلات مائیہ کو بھی خارج کرتا ہے۔

(2) کنگھی بوٹی کے پتے آدھا کلو لے کر ان کو چار کلو پانی میں جوش دیں، جب آدھا پانی رہ جائے تو صاف کر کے اچھی طرح نچوڑ لیں۔ پھر سنگ یہود ۲۰ گرام کو اس پانی میں اچھی طرح کھرل کر کے ٹکیاں بنائیں اور سایہ میں خشک کر لیں۔ اس ٹکیہ کو کنگھی بوٹی کے نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کر کے پانچ سیر اپلوں کی آگ دیں کشتہ سنگ یہود تیار ہوگا، پیشاب کی بندش و پتھری کے لئے مفید ہے، خوراک ایک گرام، کھلا کر اوپر سے گرم گرم دودھ ایک پاؤ، گھی ۲۵ گرام، چینی ۲۵ گرام ملا کر پلائیں، فوراً فائدہ ہوتا ہے۔

(3) اچار مولی چند دنوں تک متواتر کھلائیں، بندش پیشاب کیلئے ازحد مفید ہے۔

(4) مولیوں کو کدوکش کر کے موٹے کپڑے میں چھان لیں اور پانی کو کڑاہی میں ڈال کر پکائیں، جب بالکل گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں، یہ نمک مولی یا رُب مولی تیار ہے۔ بندش پیشاب و درد گردہ میں یہ نمک ایک گرام سے تین گرام تک کھلائیں، نہایت ہی مفید ہے۔ (5) اگر مولی کا رس ۲۰ گرام نکال کر پلائیں، تو اس سے پیشاب کی بندش دور ہونے کے علاوہ پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتی ہے۔

پیشاب کے امراض آٹھ قسم سے ہیں: ۱- وات یعنی ریح سے، ۲- پت یعنی صفرا سے، ۳- کف یعنی بلغم سے، ۴- تینوں خلطوں سے، ۵- بیرونی چوٹ وغیرہ سے، ۶- پاخانہ روکنے سے۔ ۷- پتھری گردہ یا مثانہ سے، ۸- مادۂ منویہ کے رک جانے کی وجہ سے۔

ریاحی پیشاب کیلئے

(6) بیرونی طور پر ارنڈ تیل کی پیڑو پر مالش کریں، دواءً کھانے پہلے ہینگ بریاں ۱۰ گرام، سونف ۴۰ گرام، الائچی خورد ۲۰ گرام، گوکھرو ۴۰ گرام، مغز خربوزہ ۴۰ گرام، جوا کھار ۱۰ گرام، نمک سیندھا ۱۰ گرام، سب کو باریک کر کے سفوف بنائیں، اس میں سے بقدر ایک سے دو گرام دن میں دو دو یا تین بار گرم پانی یا عرق سونف سے کھلائیں، یا ہینگ بریاں، جوا کھار، قلمی شورہ، برابر وزن لے کر دو دو رتی کی گولیاں بنائیں اور ایک سے دو گولی ہمراہ عرق سونف یا گرم پانی دیں۔

صفراوی پیشاب کیلئے

(7) مغز کھیرا ۱۰ گرام، ملٹھی چھلی ہوئی تین گرام، دونوں کو ٹھنڈے پانی میں سردائی کی طرح گھوٹ کر چھان کر مصری ملا کر پلائیں، صفراوی

پیشاب جاری کرنے کیلئے مفید ہے۔ ٹھنڈے پانی کے حوض میں بٹھایا جانا بھی اس سلسلے میں مجرب ہے۔

بلغمی پیشاب کیلئے

(8) سفوف گوکھرو خورد تین گرام، ہمراہ جوشاندہ سونٹھ چار گرام استعمال کرائیں، بلغمی پیشاب بند کے لئے مفید ہے۔

خلطوں کی وجہ سے پیشاب کی رکاوٹ دور کرنے کیلئے

(9) جوا کھار تین گرام، گڑ تین گرام، دونوں کو ملا کر گرم یا تازہ پانی سے دیں، پیشاب جاری ہونے کے لئے مفید ہے۔

(10) قبض ہونے سے پیشاب رک جائے تو اسے جاری کرنے کا علاج: روغن ارنڈ (کسیٹر آئیل) دودھ گائے نیم گرم میں پلائیں، قبض دور ہونے سے پیشاب بھی کھل جائے گا، جوا کھار کا استعمال بھی مفید ہے۔

پتھری کی وجہ سے پیشاب رکنے کا علاج

بطرز پتھری کے کریں اور گردہ کی پتھری میں جو نسخے لکھے گئے ہیں۔ وہ اس مرض میں بھی مفید ہیں۔

منی کے اخراج کو روکنے کی وجہ سے پیشاب کا بند ہونا

(11) سلاجیت خالص دورتی، شہد میں ملا کر استعمال کرائیں، منی کے باعث رکا ہوا پیشاب کھل جاتا ہے۔

گوکھر وخورد کا سفوف تین گرام روزانہ، مغز کھیرا کی سردائی کے ساتھ استعمال کرائیں۔ مادہ منویہ کی رکاوٹ کی وجہ سے پیشاب رکا ہوا ہو تو بہت جلد جاری ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات محض ہمبستری سے بھی یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

ہر قسم کے پیشاب بند کے لئے آسان نسخے

(12) جوا کھار تین گرام، مصری پانچ گرام، تازہ پانی کے ہمراہ کھلائیں، رکا ہوا پیشاب کھل جائے گا۔

(13) جوا کھار تین گرام، نو گرام شہد میں ملا کر کھلانے سے پیشاب کھل جائیگا۔

(14) کلتھی دال ۵۰ گرام کا جوشاندہ تیار کر کے اس میں ایک گرام جوا کھار اور ایک گرام ہینگ ملا کر پلانے سے پیشاب کھل جاتا ہے۔

(15) کیکر کے نرم نرم پتے ۵ گرام بطور سردائی کے گھوٹ کر پلائیں، پیشاب کھولنے کے لئے از حد مفید ہے۔

(16) چوہے کی مینگنیں ۵۰ گرام، قلمی شورہ ۱۰ گرام، دونوں کو پیس کر پیڑو پر لیپ کریں، پیشاب کھل جائے گا۔

☆☆☆

گردہ کا ورم، ورم الکلیہ

(Nephritis)

ورم گردہ کی دو قسمیں ہے: ا شدید ورم گردہ، ۲ پرانا ورم گردہ، اس مرض میں پیشاب کے ساتھ البیومن خارج ہوتا ہے۔

وجوہات: چوٹ یا سردی لگنے یا ملیریا، آتشک، سل، اگزیما اور شراب نوشی سے عارضہ ہو جاتا ہے۔ گردے کی پتھری، میٹھی چیزوں کا زیادہ استعمال، جگر کی خرابی، سخت سردی، اور کاربالک ایسڈ وغیرہ کے کھا جانے سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے، عورتوں میں بعض اوقات حمل کے دنوں میں بچہ دانی پر دباؤ پڑنے سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

علامات: گردے کے مقام پر درد ہوتا ہے، پیشاب بار بار آتا ہے، اور اس سے بو آتی ہے۔ جب یہ مرض پرانا ہو جاتا ہے، تو پیشاب کے ساتھ پیپ آنی شروع ہو جاتی ہے، کبھی پیشاب بالکل بند ہو جاتا ہے، جب یہ مرض سردی سے ہو تو تمام جسم پر سوجن ہو جاتی ہے، اور خاص علامات یہ ہیں کہ عام استسقاء ہو کر تمام جسم پھول جاتا ہے۔ خاص طور پر چہرہ اور پپوٹوں کی جلد پھول کر چہرہ چھپ جاتا ہے، یا

آنکھیں چھپ جاتی ہیں اور چہرے کا رنگ پھیکا ہوجاتا ہے ابتداء میں پیشاب کے ساتھ البیومن خارج ہوتا ہے، عام طور پر یہ مرض خفیہ طور پر بڑھتا ہے، شروع میں مریض تندرست معلوم ہوتا ہے، صرف سانس جلد جلد لیتا ہے، یا جلد پھیکی اور کھردری ہوجاتی ہے، بدہضمی اور عام طور پر صحت کمزور ہوجاتی ہے، جسم کے مختلف اعضاء میں درد ہوتا ہے، کبھی کھانسی اور کبھی نکسیر ہوجاتی ہے، یا خونی قے آتی ہے۔ مریض کو شراب پینے کی عادت ہوتو پہلے خرابیٔ جگر کی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ مریض کو شروع میں پیشاب زیادہ اور اس میں البیومن کی مقدار کم آتی ہے۔ لیکن مرض بڑھنے کی حالت میں پیشاب کم اور البیومن کی مقدار زیادہ ہوجاتی ہے بلکہ گردہ کی ساخت کے ذرات بھی خارج ہونے لگتے ہیں۔ نظر میں فرق آجاتا ہے۔ اعصابی کمزوری کی علامات ظاہر ہوجاتی ہیں کبھی پیشاب بند ہوجانے سے مریض سمیت بول سے ہلاک ہوجاتا ہے، مرض کی پرانی صورت میں سردی کے ساتھ بخار ہوتا ہے۔ گردہ کے مقام پر بھاری پن معلوم ہوتا ہے۔

ھوالشافی:۔ مریض کو پسینہ لانے کی کوشش کریں۔ منشیات سے پرہیز کریں۔ گردوں کو صاف کرنے کیلئے ہلکی پیشاب آور ادویات دیں، مریض کو گرم کپڑے پہنا کر گرم مکان میں بستر پر لٹائیں، شدید حالات میں سوائے پتلے دودھ کے اور کوئی خوراک نہ دیں، دودھ میں ساگودانہ ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔

(2) بطور دوا مغز بیج خربوزہ ۵ گرام، مغز بیج کدوئے شیریں ۳ گرام، کاکنج ۳ گرام، بیج کرفس ۳ گرام، بیج خرفہ ۳ گرام، بیخ خطمی ۳ گرام، مغز بادام مقشر تین دانہ، گوند کتیرا تین گرام، ست ملٹھی تین گرام، گل ارمنی تین گرام، بیج خشخاش تین گرام، سب کو پانی میں پیس کر لعاب بہی دانہ بقدر حاجت ڈال کر دو گرام کی مقدار کی ٹکیاں تیار کریں، دو گولیاں ہمراہ عرق گاؤزبان و عرق سونف دس گرام دن میں تین چار بار

دیں، مرض دور ہونے پر کمزوری کیلئے کشتہ فولاد آدھی رتی ہمراہ دواء المسک معتدل جواہر والی پانچ گرام کھائیں، مقام درد پر گرم پانی کی بوتل سے ٹکور کرنا مفید ہے۔

غذا و پرہیز : پتلی اور ہلکی غذا مثلاً گائے یا بکری کا دودھ، چھاچھ، دہی (ترشی زیادہ نہ ہو) ساگودانہ دیں، شراب، کباب، گوشت، انڈے سے پرہیز کریں، استسقاء میں نمک کا استعمال بند رکھیں۔ مریض کو چٹ پٹی چیزوں سے قطعی پرہیز کرائیں۔ بیکری آئیٹم، بیل پوری، پانی پوری وغیرہ سے پرہیز لازمی ہے۔ شربت بزوری معتدل کے ساتھ صبح وشام جوارش زرعونی ۵ گرام مستقل استعمال سے بھی مریض کو انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

☆☆☆

پیشاب کا بلا ارادہ خطا ہونا اور بستر بھگونا

(Incontinence of Urine, Bed-wetting)

اس مرض میں پیشاب روکنے کی طاقت زائل ہوجاتی ہے۔

وجوہات: پیشاب کا بلا ارادہ کے جاری رہنا درحقیقت بذات خود کوئی مرض نہیں بلکہ یہ کمزوری مثانہ یا خراش مثانہ وغیرہ کی علامت ہے، پیشاب کی جھڑی کا باعث بھی عام طور پر مثانہ کا ڈھیلا پن ہے، بعض دفعہ جنرل کمزوری یا فالج سے بھی یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑے، کانچ نکلنے سے یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔ اور بچہ بستر پر رات کو سوتے ہوئے پیشاب کر دیتا ہے۔

علامات: ڈھیلا پن و کمزوری مثانہ کی علامات ہیں، ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے، عمومی کمزوری کے علاوہ ضعف باہ کی کمزوری کی علامات بھی ہوتی ہیں۔ مریض نہایت تھکان محسوس کرتا ہے اور کم ہمت ہوجاتا ہے۔

علاج: بچہ کو کروٹ کے بل سلانا چاہئے اور کولہے کا حصہ نیچے گدی یا تکیہ دے کر قدرے اونچا رکھیں، سونے سے پہلے پیشاب کرا دینا چاہئے۔ جب رات کو بچہ دو گھنٹے تک سو چکے تو اسے جگا کر پیشاب کرا دیں۔ چھوٹے بچوں کو دن کے وقت ہر تین گھنٹے بعد پیشاب کرانے کی عادت ڈالیں۔ عام حالات میں تل کی ریوڑیاں،

تل کی گجک اور تل کے لڈو کھانے سے ہی یہ عارضہ دور ہوجاتا ہے۔ بطور دوا درج ذیل ادویات مفید ہیں۔

ھوالشافی:۔ کشتہ بیضۂ مرغ: سیلان منی دودی، سیلان الرحم، اور سلسل البول کے لئے نافع ہے۔ مرغی کے انڈوں کے چھلکے نمک کے پانی میں ۲۴ گھنٹے تر رکھیں، پھر ہاتھوں سے خوب مل کر دھوئیں، تا کہ اندرونی جھلی دور ہوکر چھلکا صاف ہوجائے۔ اس کے بعد ایک چینی کے برتن میں ڈال کر سرکہ انگوری اتنا ڈالیں کہ تین انگل اوپر رہے، جب سرکہ خشک ہوجائے تو نکال کر کوزہ میں گل حکمت کرکے خشک ہونے پر اینٹ یا چونے کی بھٹی میں رکھیں ٹھنڈا ہونے پر نکال لیں اور پیس لیں۔ خوراک ایک رتی بڑوں کو استعمال کرائیں۔ اینٹ یا چونے کی بھٹی کے علاوہ اپلوں کی آگ میں بھی کشتہ تیار کر سکتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو نہ دیں۔

(2) معجون فلاسفہ: سونٹھ مرچ سیاہ، پپلی، دارچینی، آملہ خالص، چھلکا بہیڑہ، شیطرج ہندی زراوند مدحرج، خصیۃ الثعلب، مغز چلغوزہ، جڑ بابونہ، ہر ایک ۳۰ گرام، گل بابونہ ۱۵ گرام، مویز منقی ۱۰۰ گرام، ان دواؤں کو کوٹ کر چھان لیں۔ اور تین گنا شہد خالص کے قوام میں معجون تیار کریں۔

خوراک چھ گرام صبح کو پانی یا دودھ سے دیں۔ بوڑھوں یا سرد مزاج مریضوں کو موافق ہے دودھ گائے سے اس کا مضر اثر دور ہوجاتا ہے۔ کیونکہ گرم مزاجوں کیلئے مضر ہے۔ یہ طب یونانی کی مشہور و مقبول دوا ہے، ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے، جوڑوں کے درد، درد کمر، نسیان بار بار پیشاب آنے کو مفید ہے۔ مولد منی او رمقوی بھی ہے۔ منہ کی بدبو بھی زائل ہوتی ہے۔

(3) سفوف ماسک البول: پھول انار، پھٹکڑی سفید ہر ایک پانچ گرام، گوند کیکر، دھنیا خشک بریاں، گل ارمنی ہر ایک دس ماشہ، کندر ۱۲۵ گرام، بلوط

چارگرام،سب کوکوٹ چھان کرسفوف بنائیں،خوراک بڑوں کے لئے چھ گرام،بچوں کوایک سے دوگرام عمر کے مطابق دیں۔

(4) جفت بلوط۵۰ گرام،گوند کندر۵۰ گرام،تل سفید۵۰ گرام،سب کاسفوف بنائیں،بچے کوایک سے دوگرام،بڑے کوچارگرام،زیادتی پیشاب کیلئے مفید ہے۔

(5) پھول انار، مائیں چھوٹی ، گوند کیکر، دھنیاں بھنا ہواتل (کالاتل) ،گڑ بقدرضرورت،پہلی پانچ دواؤں کاسفوف بنالیں،اورگڑ بقدرضرورت ملالیں،بمقدار چھ گرام استعمال کرائیں۔

(6) سنگھاڑہ خشک،چینی برابر، چھ گرام دن میں دوبار دیں۔

(7) انار کی چھال سفوف بنا کرتین گرام رات کوسوتے وقت استعمال کرائیں۔

(8) علاوہ ازیں معجون کندر پانچ گرام یا جوارش جالینوس چھ گرام ہمراہ عرق سونف آٹھ گرام کھلائیں،بڑوں کے لئے یہ نسخے بہت ہی مفید ہیں۔

☆☆☆

پیشاب میں خون آنا

(Hematuria)

اس مرض میں پیشاب کے ساتھ خون مل کرآتا ہے۔

وجوہات: گرم چیزوں کا زیادہ استعمال،ورم گردہ،گردہ ومثانہ کی پتھری،مثانہ یا گردہ کی رسولی، بواسیر کے خون کی بندش،عورتوں میں ایام کی رکاوٹ، چوٹ یا سخت سردی لگنے،مکھی اور تارپین کے زہر وغیرہ سے بھی پیشاب میں خون آنے لگتا ہے۔

علامات: خون پیشاب سے پہلے یا پیچھے پیشاب کے ساتھ ملا ہوا آیا کرتا ہے۔کبھی پیشاب کی بجائے خالص خون بھی آتا ہے۔

تشخیص مرض: خون کا پیشاب کے شروع میں آنا پیشاب کی نالی اور مجری بول میں مرض کے وجود پر دلالت کرتا ہے۔ پیشاب اور خون ملا ہوا آئے تو گردہ سے آنے کی علامت ہے۔مثانہ سے جب آتا ہے تو اکثر پیشاب کے آخری حصہ میں آتا ہے۔گردہ سے خون آنے کی صورت میں خون کا رنگ سیاہی مائل ہوگا۔گردہ کے زخم میں پیپ اور چھلکے خارج ہوتے ہیں اور گردوں کے مقام پر درد ہوتا ہے۔

هوالشافی:۔ ا-دم الاخوائن ۱۰ گرام، گل ارمنی ۲۰ گرام، سنگ جراحت ۲۰ گرام، گیرو ۱۰ گرام، سب کا سفوف بنا کر رکھیں۔ اور تین گرام پانی کے ساتھ ہر دو گھنٹہ بعد دیں۔

(2) انار کی کلیاں دو یا تین عدد رگڑ کر اور کھانڈ ملا کر دیں۔

(3) کتھ گلابی سفوف بنا کر دو گرام کی مقدار میں ہمراہ دہی ایک چھٹانک دیں۔

درج ذیل مجربات خونی پیشاب کے لئے از حد مفید ہیں:

کشتہ سنگ جراحت

(4) برگ نیم سبز ایک پاؤ کے بھرتہ میں سنگ جراحت ۵۰ گرام رکھ کر اوپر کپر وٹی کریں اور ہوا سے بچا کر دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ ٹیالے رنگ کا چمک دار کشتہ تیار ہوگا، خوراک دو سے تین رتی، خونی پیشاب، خونی قئے، خونی بواسیر کے لئے از حد مفید ہے۔

دوائے خونی پیشاب

(5) گل ارمنی، سنگ جراحت ہموزن لے کر کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔ خوراک ایک گرام ہمراہ پانی، خونی پیشاب و کثرت حیض کے لئے نہایت مفید ہے۔

(6) دیگر: پھول پلاس ۴۰ گرام کو رات بھر مٹی کے برتن میں بھگو دیں، اور صبح آبِ زلال لے کر تھوڑی مصری ملا کر پئیں، آرام ہوگا۔

کشتۂ عقیق

(7) عقیق سرخ کو آگ میں گرم کریں۔ اور دھماسہ بوٹی کے رس میں یہاں تک سرد کریں کہ ٹکڑے ہو جائے۔ پیس کر دھماسہ کے رس میں کھرل

کر کے ٹکیہ بنائیں اور دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل سات بار کریں۔ عقیق کا کشتہ تیار ہوگا۔

فوائد: خونی پیشاب، خونی دست، کثرت ایام، خونی قے، پھیپھڑے سے خون آنا وغیرہ کے لئے مفید ہے، معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔

(9) **قدرتی علاج**: چھوٹا کریلا پانی میں پیس کر اور چھان کر چند دن مریض کو پلائیں۔

غذا و پرہیز: دودھ، چاول، کھچڑی، کدو، خرفہ کا ساگ، ترئی، ٹنڈا، مونگ کی دال، وغیرہ دیں۔ تیز مرچ، انڈہ، گوشت، چائے، اور شراب، کولڈ ڈرنکس وغیرہ سے سخت پرہیز کریں۔

زیادہ گرم مصالحے، پکوڑے، اچار، میٹھی، مٹھائیوں وغیرہ سے بھی بچاؤ ضروری ہے۔ سیب، پپیتہ، ہری توری، پیٹھا، مونگ، پالک استعمال کرا سکتے ہیں۔

☆☆☆

ذیابیطس، اسباب وعلاج

شگر کا مرض یا ذیابیطس وہ مرض ہے جس میں غدۂ بانقراس (Pancreas) سے نکلنے والا ہارمون انسولین (Insulin) وافر مقدار میں اس غدہ سے نہیں نکال پاتا اوراسکی خون میں قلت ہونے کی وجہ سے شکر کے استحالہ میں خرابی پیدا ہوکر خون کے اندر شکر کا طبعی لیول بڑھ جاتا ہے۔

ادارۂ عالمی صحت (WHO) کے مطابق اگر خالی پیٹ خون میں شکر کی مقدار 128 ملی گرام سے زیادہ ہو یا پھر کھانے کے پیٹ خون میں شکر کی مقدار 200 ملی گرام سے زیادہ ہو تو ایسے شخص کو باقاعدہ شکر کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ اس مرض کے شروع ہونے سے پہلے یعنی اوائل مرض میں ہی اگر اس کا پتہ چل جائے تو ایسی صورت میں سالوں تک معمولی تدابیر اختیار کرکے اس مرض کے آنے کو روکا جاسکتا ہے۔

یہ مرض دو قسم کا ہوتا ہے ایک تو وہ جو نوعمری میں ہی ظاہر ہوجاتا ہے اور جو کچھ صورتوں میں فطری و پیدائشی ہوتا ہے اور جس میں فطری طور پر انسولین جسم کے اندر تیار نہیں ہو پاتی اور اسی لئے اس کے علاج کے لئے فوری طور پر انسولین بذریعہ انجکشن

شروع کردی جاتی ہے۔ اوراسی لئے اس مرض کو IDDM یعنی انسولین ڈیپنڈنٹ ڈائی بیطس ملائٹس یعنی ایسا شکر کا مرض جو بغیر انسولین داخل کئے قابل علاج نہیں جس کو ٹائپ نمبر 1 ڈائی بیطس بھی کہتے ہیں۔

ڈائی بیطس کی دوسری قسم وہ ہے جس کا تعلق انسان کے زندگی گزارنے سے ہے چنانچہ کثرت خوردنی، موٹاپا، عدم ریاضت کے نتیجہ میں غدہ بانقراس سے نکلنے والا ہارمون انسولین شکر کے طبعی استحالہ کے لئے ناکافی ہوتا ہے۔ اس شکل کی شکر کو NIDDM نان انسولین ڈیپنڈنٹ ڈائی بیٹیز ملائٹس یعنی شکر کی وہ قسم جس کے علاج کے لئے باقاعدہ انسولین بذریعہ انجکشن دینے کی ضرورت نہیں یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ اس شکل میں انسولین غدۂ بانقراس سے نکلتی ہے لیکن اس کا استعمال جسم میں موجود شکر کے استحالہ کے لئے ناکافی ہوتا ہے ایسی صورت میں ہم ایسی ادویہ تحریر کرتے ہیں جو جسم کے اندر موجود انسولین کا مناسب استعمال کرکے شکر کے استحالہ کو طبعی رکھنے میں معاون ہو۔ اس قسم کو ٹائپ نمبر 2 ڈائی بٹیز کہتے ہیں۔

علامات

پیشاب میں زیادتی، پیاس میں زیادتی اور منہ میں خشکی، بھوک برداشت نہ کر پانے کی صلاحیت یا بھوک کی حالت میں شدید کمزوری کا احساس، شدت بھوک کے باوجود وزن میں کمی، جسم کے کسی مقام پر لگاتار کھجلی یا خراش خصوصاً آلہ تناسل یا اندام نہانی (فرج) کے آس پاس کھجلی، شدید پست ہمتی یا اعضاء شکنی، بار بار انفکشن کا ہونا ایسی علامات میں جس میں مریض اور طبیب دونوں کی توجہ مرض شکر کی طرف جانا چاہیئے۔ معمولی خون کی جانچ خالی پیٹ اور کھانے کے 2 گھنٹہ بعد اسکے علاوہ پیشاب کی جانچ کے ذریعہ اس مرض کی مکمل تشخیص کی جاسکتی ہے۔

اسباب مرض

(۱) خلقی طور پر جنسی اعتبار سے ماں اور باپ دونوں ہی اگر شکر کے مریض ہوں تو آنے والی نسلوں میں تقریباً سو فیصدی اس مرض آنے کے امکانات ہیں۔

(۲) شکر عام طور پر موٹے فربہ افراد جن کی زندگی میں جسمانی ریاضت نہ ہونے کی برابر ہوتی ہے اور جو ہمیشہ ذہنی تفکر اور ٹینشن کی زندگی گزارتے ہیں اس لئے یہ مرض عام طور پر اعلیٰ طبقے کے پڑھے لکھے افراد کا مرض تصور کیا جاتا رہا ہے۔ مگر اب عام مالی حالات بہتر ہوجانے کی وجہ سے متوسط اور ادنیٰ طبقے کے افراد بھی یکساں طور پر اس سے متاثر ہو رہے ہیں۔

(۳) یونانی طبی نقطہ نظر سے یہ مرض فساد خلط بلغم سے متعلق ہے جس میں ابتداً خلط بلغم میں فساد لاحق ہوجانے کی وجہ سے مزاج بانقراس میں خرابی پیدا ہوکر فساد استحالہ بانقراس واقع ہوجاتا ہے۔

(۴) دیگر امراض اور حالات کے نتیجہ میں پیدا ہوجانے والی شکر عام طور پر ان اسباب کو دور کرنے کے بعد ختم ہوجاتی ہے۔

احتیاطی تدابیر اور علاج

(۱) جسم کے وزن اور شکر کا تعلق ثابت ہوچکا ہے چنانچہ فربہی اور عدم ریاضت کثرت خوردنی شراب، نوشی، تمباکو نوشی، منشیات کا استعمال ایسے اسباب ہیں جو اس مرض کی استعداد بڑھانے میں معاون ہوتے ہیں موروثی طور پر صلاحیت رکھنے والے افراد زندگی کے اصولوں میں تبدیلی پیدا کرکے اور نظام الاوقات بنا کر اس مرض کے جلدی آنے یا نا آنے کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔

(۲) اسباب ستہ ضروریہ جس میں آب وہوا، ماکولات ومشروبات، حرکت سکون بدن، حرکت سکون نفسانی، نوم ویقظہ، (سونا جاگنا) اور استفراغ واحتباس کے سنہرے اصولوں پر عمل کرکے اس مرض کو روکا جاسکتا ہے اور اس کی شدت میں کمی کی جاسکتی ہے۔

عوارضات

اگر شکر کنٹرول نہیں کی گئی اور مناسب علاج وپرہیز نہیں کیا گیا تو پھر جسم کے خلیات اور انسجہ ہمیشہ شکر کے محلول میں ڈوبے رہنے کی وجہ سے جسم کے تمام اعضاء اس مرض سے متاثر ہوجاتے ہیں۔ چنانچہ سب سے زیادہ متاثر ہونے والے اعضاء میں قلب اور شرائین قلب، گردے، اعصاب، دماغ اور آنکھیں ہیں۔ ان عوارضات کو اگر کنٹرول نہیں کیا گیا تو پھر شرائین میں تنگی واقع ہوکر ہارٹ اٹیک آنے یا دیگر امراض قلب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اس طرح لگاتار دباؤ کے نتیجہ میں گردے پھیل ہوکر اپنا عمل بند کردیتے ہیں جس کو بطلان کلیہ یا کرانک کڈنی ڈیسیز (Chronic Kidney Disease) کہا جاتا ہے اور ایک اسٹیج پر آکر خون اور سسٹم کو پاک کرنے کے لئے ڈائیلیسس کرنی پڑتی ہے۔ جو ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ ہے کیونکہ گردے فیل ہوجانے کی وجہ سے زہریلے مواد بذریعہ پیشاب خارج نہیں ہوپاتے اور اسطرح یہ زہریلے مواد مثلاً یوریا اور کریٹنن جسم میں رک کر فساد پیدا کرتے ہیں۔

اس مرض میں اعصاب کے متاثر ہونے کی وجہ سے پورے جسم کی قوت مدافعت میں کمی واقع ہوجاتی ہے ہاتھوں اور پیروں میں کمزوری لاحق ہوکر زخم بننے لگتے ہیں مردانگی قوت میں کمی واقع ہوجاتی ہے آنکھوں کی بینائی کم ہوجاتی ہے اور کبھی کبھی اس کی وجہ سے بینائی بالکل ختم ہوجاتی ہے۔

علاج

اس مرض میں پرہیز کو بڑی اہمیت کا حاصل ہے۔اس کے علاوہ معمولی معتدل ریاضت اور طبیب کے ذریعہ ہدایت کردہ ادویہ صحیح طور سے لینے اور زندگی اعتدال سے گزارنے سے اس مرض پر کافی حدتک کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔اگر شکر کنٹرول ہے تو گھبرانے کی کوئی وجہ نہیں اور زندگی بڑی حدتک معمول کے ساتھ گزاری جاسکتی ہے۔ چونکہ ہر آدمی کا مزاج ، کیفیت مختلف ہوتی ہے اس لئے طبیب سے ملنے کے بعد ہی نسخہ تجویز کیا جاسکتا ہے۔طب یونانی میں مصفیات ادویہ مثلاً عناب ، چیرائتہ، شاہترہ، برگ نیم ، برگ بکائن، جامن، بیر بہوٹی، کریلا جیسی ادویہ مختلف شکلوں میں دی جاتی ہیں اس کے علاوہ بھی مرکبات میں کچھ اور مجربات شامل ہیں جن کو حسب ضرورت استعمال کرایا کیا جاتا ہے۔

☆☆☆

پیشاب میں مل کر شگر کیوں خارج ہوتی ہے؟

یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ کسی بھی ظاہری یا پوشیدہ سبب سے جب جگر یا البلبہ یعنی پنکریاس میں سے کسی ایک کے فعل میں خرابی پیدا ہوجاتی ہے یا دونوں میں فتور پیدا ہوجاتا ہے تو یہ شکر کی مقدار کو اعتدال میں نہیں رکھ سکتے چونکہ شکر کو ہضم کرنے والا ہارمون ، انسولین بن کر پاس سے ہی خارج ہوتا ہے جس کی کمی شگر کے استحالہ کو متاثر کرتی ہے اور جب ہضم شگر متعدل شگر کی مقدار خون میں بڑھ کر پیشاب میں خارج ہونے لگتی ہے۔

جگر کی قوت ہاضمہ کمزور ہوجاتی ہے تو وہ شکر کو گلائی کوجن میں تبدیل نہیں کرپاتا۔اور جب قوت ماسکہ میں ضعف آجاتا ہے تو گلائی کوجن کو اپنے اندر بطور ذخیرہ جمع نہیں رکھ سکتا۔دونوں صورتوں میں شکر کی مقدار خون میں طبعی مقدار سے کہیں زیادہ ہوجاتی ہے۔گردے اس بڑی مقدار کی تاب نہیں لا سکتے۔ان کی انتصابی تقطیر (Slective Permeability) میں خلل آجاتا ہے وہ اسے پیشاب سے الگ کر کے اندرون جسم روک نہیں پاتے اور پیشاب کے ساتھ خارج کرتے رہتے ہیں۔

پنکریاس یعنی لبلبہ کا باطنی افراز (Internal Secretion) انسولین جسم کے اندر شکر پر کنٹرول رکھتا ہے۔ یہ بھی سمجھ لیجئے کہ انسولین کا دوسرا فعل یہ بھی ہے کہ وہ جگر کے اندر گلائی کوجن کو روک دیتا ہے اور بلاضرورت شکر میں تبدیل ہونے نہیں دیتا، لیکن جب لبلبہ کی خرابی کے سبب انسولین کی طبعی مقدار میں کمی آجاتی ہے یا وہ بالکل مفقود ہوجاتی ہے۔ تب ایسی صورت میں شکر پر کنٹرول نہیں رہتا۔ خون میں اس کی مقدار تناسب سے زیادہ ہوجاتی ہے۔ یہ زیادتی بغیر انسولین کے عضلات کے تغذیہ میں پوری طرح صرف نہیں ہوسکتی۔ یہی وجہ ہے کہ کاربالک ایسڈ گیس اور پانی کی شکل میں بدل کر خارج ہونے کے بجائے، پیشاب کی راہ اپنی اصل شکل میں آنے لگتی ہے۔

خون میں شکر کی ایک معینہ مقدار ہر وقت موجود رہتی ہے جو جسمانی طاقت کو برقرار رکھنے اور اعصاب کی کارکردگی کو بڑھانے کے کام آتی ہے، لیکن مرض ذیابطیس میں خون میں شکر کی مقدار اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ بجائے فی ہزار ایک یا ڈیڑھ حصہ ہونے کے تین یا چار فیصد ہوجاتی ہے۔ یہ پیشاب کی راہ سے خارج ہونے لگتی ہے۔ تو بدن کی انرجی حرارت، قوت، توانائی پیدا کرنے کے لئے جسم کی چربی اور گوشت سے شکر کا کام لینے کی کوشش کرتی ہے۔

نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی چربی وعضلات میں اضمحلال ہونے لگتا ہے۔ قوت مدافعت روز بروز کمزور پڑتی جاتی ہے۔ دانت بوسیدہ یا ڈھیلے ہوکر گرنے لگتے ہیں۔ مسوڑھے پھولے ہوئے رہتے ہیں۔ جلد پر داغ یا جھائیاں پڑ جاتی ہیں، پھوڑے، پھنسیاں یا دنبل نکل آتے ہیں جو مشکل سے اچھے ہوتے ہیں۔ جلد خشک ہوجاتی ہے۔ خارش ہوتی ہے۔ جلد پر سے بھوسی جھڑتی ہے۔ مریض باوجود زیادہ غذا کھانے کے دن بدن لاغر وکمزور اور پست ہوتا چلا جاتا ہے۔ اور اس کی مردانہ قوت کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

آج کل پیشاب میں شکر آنے کا مرض عام ہے۔ لیکن یہ مرض معمولی غلطیوں اور بداعتدالیوں سے نہیں ہوتا۔ متواتر کافی عرصہ تک گرم وخشک میٹھی اور نشاستہ دار چیزوں کا کثرت سے استعمال۔ بڑھی ہوئی کاروباری مصروفیت۔ دماغی مشاغل کی زیادتی، کام اور آرام میں عدم توازن اور جنسی تعلق میں اعتدال سے تجاوز۔ یہ وہ عام اسباب ہیں جن کی وجہ سے آنتوں، لبلبہ، جگر، گردوں کے طبعی افعال میں خلل اور نقص واقع ہوکر یہ عارضہ پیدا ہوتا ہے۔ لیکن جگر کی خرابی اور لبلبہ کا نقص اس مرض کی پیدائش کا خاص سبب ہیں۔

پیاس کی شدت، پیشاب کی کثرت، شکر کا مستقل اخراج۔ بھوک کی زیادتی، بڑھتی ہوئی لاغری وکمزوری، مرض ذیابطیس کی خاص پہچان اور علامات ہیں۔

ابتداء میں مریض بظاہر تندرست اور موٹے تازے ہوتے ہیں لیکن جب مرض ترقی کرجاتا ہے تو وہ پگھلنے لگتے ہیں۔ مرض کی آخری منزل میں پیشاب آنے کی تعداد گھٹ جاتی ہے۔ اور اس میں رطوبت بیضاء خارج ہونے لگتی ہے۔ غذا سے نفرت ہوجاتی ہے۔ جی متلانے لگتا ہے۔ قے بھی ہونے لگتی ہے۔

اگر مریض کی عمر چالیس سال سے کم ہو تو بڑی دیر میں بڑی دشواری اور مشکل سے اس مرض پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے جن مریضوں کی عمر چالیس سال سے زائد ہوتی ہے ان کے صحت یاب ہونے کی امید نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ وہ مناسب علاج سے ٹھیک ہوجاتے ہیں، لیکن اگر گردہ میں ورم ہوجائے اور پیشاب میں رطوبت بیضہ (البیومن) خارج ہونے لگے یا مریض کو نمونیہ یا سل یا قوما ہوجائے تو انجام ٹھیک نہیں ہوتا۔

اس مرض کو دور کرنے کا علاج یہ ہے کہ نشاستہ دار اور شکریلی چیزوں سے پرہیز کرایا جائے لیکن مریض کی عمر، حالات اور مرض کی شدت وخفت کا لحاظ ضرور مدنظر رہنا چاہئے۔ بعض حالات میں نشاستہ دار غذا کو بالکل ترک کرادینا مناسب نہیں ہوتا،

کیوکہ ایسا کرنے سے عضلات بدن پگھل کر مریض کو بہت جلد لاغر وکمزور بنا دیتے ہیں۔ پس ایسے حالات میں مخلوط غذا یعنی حیوانی غذائی اشیاء گوشت ، انڈا، مچھلی کے ساتھ نشاستہ دار چیزیں تھوڑی بہت کھانے کی اجازت دی جائے تا کہ مریض کا جسم نہ گھٹے۔ وہ لاغر وکمزور نہ ہونے پائے۔خواہ پیشاب میں تھوڑی شکر خارج ہوتی رہے۔

دوامیں ایسے مرکبات استعمال کرائے جائیں جو شکر کے اخراج کو روکنے کے ساتھ ساتھ جگر ،لبلبہ اور گردوں کی خرابیوں کی اصلاح کرنے اور تقویت پہونچانے میں قوی الاثر ہوں تا کہ فائدہ مستحکم اور پائیدار ہو۔

سب سے مقدم لبلبہ (بانقراس) کی اصلاح ہے۔مرکبات میں ایسے اجزاء خصوصی طور پر شامل کرنے چاہئیں۔ جو لبلبہ میں تحریک وتقویت پیدا کر کے اس کے فعل کو طبعی حالت پر لے آنے والے ہوں تا کہ شکر کو ہضم وتحلیل کرنے والا اور اس کو جزو بدن بنانے والا ہارمون (انسولین قدرتی طور پر پیدا ہو کر شکر کے تصرف میں اعتدال برقرار رکھے۔اس لئے ایسی دوائیں جن کے استعمال سے خون کی شوریت بڑھے زیادہ مفید ہوتی ہیں۔

اگر علاج میں مذکو ہر بالا امور کا لحاظ نہ رکھا گیا تو مرض مکمل طور پر دور نہ ہو سکے گا ، خواہ کتنی ہی قیمتی دوائیں استعمال کرائی جائیں یا انسولین کے انجکشن لگائے جائیں۔نتیجہ وہی ڈھاک کے تین پات، مریض جب تک دوا کھاتا رہے گا انجکشن لگواتا رہے گا مرض دبا رہے گا۔علاج چھوڑنے پر پھر وہی حالت پیدا ہو جائے گی۔

میرا دستور العلاج

رحیمی شفا خانہ میں زیر علاج مقامی وبیرونی مریضوں کو ان کے مرض کی کیفیت کے مناسبت سے حب ذیابطیس اور حب گلو،سفوف چرائتہ حب بادام خاص

استعمال کرائی جاتی ہیں تا کہ جگر لبلبہ ،اور گردوں کے نقائص کی مکمل اصلاح ہو کر مرض سے خلاصی وچھٹکارہ مل جائے۔

نشاستہ دار اور شکریلی چیزوں کی ممانعت مریض کی جسمانی حالت اور مریض کی نوعیت کے لحاظ سے ہوتی ہے اس لئے کہ بعض مریضوں میں ان چیزوں کا سختی سے پرہیز نقصان پہونچاتا ہے۔

جو مریض پابندی سے ادویات استعمال کرتے ہیں، قدرت کی مہربانی سے انکی شگر نارمل ہو جاتی ہے اور ایک اچھے صحت مند انسان کی طرح زندگی گذارتے ہیں ۔ بہت سے مریض آکر کہتے ہیں حکیم صاحب ہماری شگر ختم ہوگئی ہے میں انکو کہتا ہوں شگر ختم نہیں ہوئی بلکہ شکر نارمل ہوئی ہے اسلئے آپ اسی طرح پابندی اور پرہیز کیساتھ دوائیں استعمال کرتے رہیں۔

☆☆☆

شگر کے مریضوں کے لئے

مفید تدابیر اور غذائیں

ہر قسم کی شگر کو کم کرنے یا شگر سے محفوظ رہنے کے لئے درج ذیل تدابیر ملحوظ رکھنی چاہئیں۔ فاسٹ فوڈ سے گریز کریں۔ تیل میں بنی اشیاء اور خصوصیت سے بیکری میں تیار کی ہوئی اشیاء خوردنی سے پرہیز کریں۔ چاٹ پکوڑی، پانی بتاشے اور بیل پوری، پانی پوری، کولڈ ڈرنکس، اور تیل کے جملہ پکوان اور اشیاء سے اجتناب ضروری ہے۔ بڑے شہروں میں شام کے وقت کھانے کے خصوصی کاؤنٹر لگائے جاتے ہیں کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو ان کے نقصانات کا علم رہتا ہے لیکن وہ ذائقے کے اسیر ہو جاتے ہیں اور جان بوجھ کر اپنی زندگی کو تباہ و برباد کرتے رہتے ہیں۔

آج ہر جگہ تقریباً ہر چیز کی نقل تیار ہو جاتی ہے۔ تیل سے لے کر گھی تک اور مرچ، ہلدی دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، جیسی عام اشیاء کی نقل بھی عام طور پر فروخت ہوتی ہیں۔ بلکہ افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ اصلی اور نقلی پہچان بھی ختم ہوتی جا رہی ہے۔

زبان کا چٹخارہ آج کے دور کا سنگین مسئلہ ہے۔ سیدھی سادی چیزیں ناپسند کی جاتی ہیں اور مزیدار و لذیذ اشیاء کو خوب پسند کیا جاتا ہے۔ بلکہ آنے والے مہمانوں

کے لئے دسترخوان پر چنا جاتا ہے مہمان بھی کبھی کبھی لحاظ میں ان اشیاء کو کھا لیتا ہے جن سے مزید بیمار ہونے کا خدشہ ہوتا ہے بہرحال نشاستہ دار، شکر یلی اور مرغن اشیاء جہاں تک ہو سکے کم ہی استعمال کریں، لگاتار استعمال کرنا مناسب نہیں۔ دہی چھاچھ (مٹھا)، تازہ سبزی، انڈا، مچھلی، پرندوں کے گوشت، اور کھٹے میٹھے پھل بھی کھاتے رہیں۔ جنسی تعلقات میں اعتدال ملحوظ رکھیں۔ دماغی محنت کی زیادتی سے بچیں۔ صبح سویرے کم سے کم دو فرلانگ تک چہل قدمی کر لیا کریں۔ اپنے کو وزن بڑھانے سے باز رکھیں۔ کیونکہ زیادہ وزن کے آدمی آسانی سے اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ تشویش، رنج و غم، اور گہرے سوچ بچار سے آپ کو بچائے رکھیں۔ غذا کیسی ہی مرغوب الطبع کیوں نہ ہو کبھی شکم سیر ہو کر نہ کھائیں۔ ہاضمہ کی درستگی کا خیال رکھیں۔ معدہ، آنتوں اور جگر کی صحت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے تا کہ ان کا فعل بخوبی جاری رہے۔ کھانا کھاتے وقت زیادہ پانی نہ پئیں کیونکہ اس سے معدہ کا ہاضمہ ہلکا پڑ جاتا ہے البتہ درمیانی اوقات میں زیادہ پانی پینا چاہئے تا کہ گردے اچھی طرح دُھلتے رہیں پانی اگر پکا کر ٹھنڈا کر کے رکھا جائے اور اسی کو استعمال کیا جائے تو بہتر ہے۔

غذائی اشیاء

وہ غذائی اشیاء جو اس مرض میں مفید ہیں۔

(ا) مریض کو ہر قسم کا گوشت کھانے کی اجازت ہے لیکن کلیجی نہ کھانی چاہئے۔ تیتر، بٹیر، چوزہ، مرغ، مچھلی کا گوشت اور انڈے کی زردی بالخصوص مفید ہیں۔ لیکن اس بات کا خاص خیال رہے کہ تلی ہوئی چیزیں اور فرائی آئیٹم سے پرہیز کریں جن کا گوشت کھانے کی اجازت دی گئی ہے وہ بھی فرائی ہرگز نہ ہو بلکہ شوربے دار بنا کر استعمال کریں۔

(۲) سبزیوں میں لوکی (گھیا)، ککڑی، توری، پرول، ٹنڈا، ٹماٹر، کریلہ، گوبھی، پالک، خرفہ کا ساگ، لال ساگ، میتھی، سرسوں کا ساگ، بتھوا، چولائی کا ساگ کھائیں، ان میں کریلہ اور خرفہ کا ساگ خصوصی طور پر مفید ہیں، سبزیوں میں پٹاس وغیرہ کے نمکیات ہوتے ہیں جو خون کو بڑھاتے ہیں۔ اس لئے یہ زیادہ کھائیں۔ سبزیوں کی بھجیا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

(۳) پھلوں میں کھٹے میٹھے پھل، مثلاً انار قندھاری، مالٹا، لیموں، لوکاٹ، فالسہ، سنترہ، نارنگی، آلوچہ، جامن، اور شہتوت سیاہ استعمال کریں۔ شفتالو اور انار قندھاری خصوصیت سے مفید پھل ہیں۔

(۴) ہر قسم کے مغزیات جیسے بادام کی گری، اخروٹ کی گری، کاجو، مغز تربوز، مغز چلغوزہ، مغز خندق وغیرہ قدرے بھون کر اور نمک لگا کر کھائیں۔

(۵) دودھ میں اگرچہ شکر پائی جاتی ہے لیکن چونکہ وہ تھوڑی مقدار میں ہوتی ہے، اور کمزور مریضوں کیلئے یہ مقوی مشروب ہے۔ لہٰذا اعتدال کے اندر استعمال کیا جاسکتا ہے اگر دودھ میں سوڈا واٹر ملا کر پیا جائے تو زیادہ مفید ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ گائے کا آدھ سیر دودھ لے کر گرم کریں۔ جب دودھ ابلنے لگے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ پھر ایک بوتل سوڈا واٹر ملا کر رکھ لیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے کئی دفعہ پئیں۔ دودھ سے بنی ہوئی چیز مثلاً پنیر، گھی، مکھن، بالائی، دہی اور چھاچھ مفید اشیاء ہیں، خصوصاً دہی کی لسّی اور چھاچھ زیادہ مفید ہیں۔ لیکن اسی قدر استعمال میں لائیں جو کہ ہضم ہو جائے۔

(۶) گیہوں میں نشاستہ کافی مقدار میں ہوتا ہے اس لئے بجائے باریک یعنی میدے آٹے کی روٹی کے موٹے آٹے کی روٹی کھانا مفید ہے۔ ڈبل روٹی کے توس بھی کھا سکتے ہیں۔ توس کو بغیر تیل کے اتنا سینکیں کہ وہ بالکل سرخ ہو جائے یعنی ان کا نشاستہ قریب قریب جل جائے۔

پرہیزی اشیاء

چاول، مٹر، لوبیا، اور ہر قسم کی دال اور اراروٹ، اور ساگودانہ سے پرہیز لازم ہے۔ اگر شکر کنٹرول ہو تو چھلکے کے ساتھ ثابت دالیں کھائی جاسکتی ہیں۔

ترکاریوں میں میٹھا کدو، گاجر، آلو، چقندر، سیم، مٹر، شلغم، سیتا پھل نہ کھائیں۔

پھلوں میں آم، خوبانی، میٹھا سنترہ، انگور، کیلا اور سپوٹا (چیکو) استعمال نہ کریں۔ شکر قندی سے بھی پرہیز کریں۔ مونگ پھلی نہ کھائیں۔

ڈرائی فروٹس میں منقی، کشمش، انجیر، کھجور، چھوہارہ، پرہیز میں داخل ہیں۔

علاوہ ازیں: شہد، چائے، کافی اور ہر قسم کی مٹھائیاں اور حلوے بھی پرہیزی چیزوں میں شامل ہیں۔ چائے کے یا کافی اگر عادی ہوں تو چائے اور دودھ پھیکا استعمال کریں۔ اور چائے کا پتہ اور کافی کا پاؤڈر کم سے کم مقدار میں شامل کیا جائے۔

☆☆☆

ٹی بی کے اقسام اوران کا علاج

ماضی میں دق سِل ایسا مرض تصور کیا جاتا تھا جس کا علاج یا تو ممکن نہیں تھا یا پھر نہایت مشکل تھا۔لیکن اس وقت سبھی طریقہ علاج میں اچھی دوائیں اس موذی مرض کے لئے موجود ہیں۔

ذیل میں ہم دق سِل (ٹی بی) کی مختلف قسموں کے متعلق تفصیلات قارئین کرام کے لئے تحریر کر رہے ہیں۔ملاحظہ فرمائیں۔

دق سل

ٹیوبرکلوسس چھوت کی بیماری ہے اوراس کا سبب بیکٹیریا ہوا کرتے ہیں۔دق کے بیکٹیریا دوقسم کے ہوتے ہیں جوموذی بیماری کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

(ا) بیکٹیریا جو انسان سے متعلق ہوتے ہیں اور بیماری کا چھوت لگنے سے صحت مند آدمی تک پہنچ جاتے ہیں۔ (۲) بیکٹیریا جو دودھ دینے والے جانوروں سے متعلق ہوتے ہیں۔اورانسان تک دق کے جراثیم ان جانوروں کے دودھ کے ذریعہ پہنچتے ہیں۔یہ بیکٹیریا پتلے لمبے سویوں کے ٹکڑوں کی طرح ہوتے ہیں۔کبھی کبھی انکی شکل خمیدہ یا موتی کی لڑیوں جیسی ہوتی ہے۔

عام سل

سل کی یہ وہ قسم ہے جس میں جراثیم پھیپھڑوں تک محدود نہیں رہتے بلکہ خون کے ساتھ تمام جسم میں پھیل جاتے ہیں۔عام طور پر پھیپھڑے اور مغز کی جھلی زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔یہ قوت مدافعت کی کمی سے ہوتی ہے۔بیماری کی ابتداء بخار سے ہوتی ہے۔شام کو بخار تیز ہوتا ہے۔سر میں درد، کسلمندی، رات میں پسینہ آنا، بھوک نہ لگنا، عام علامات ہیں۔شدت میں مریض کمزور ہوجاتا ہے۔نیند نہیں آتی، زبان خشک ہوجاتی ہے۔ابتداء میں اس کی تشخیص مشکل ہوتی ہے۔

پلیورسی

یہ عموماً نمونیہ کی وجہ سے ہوتی ہے لیکن کبھی کبھی سل کی وجہ سے بھی ہوجاتی ہے۔ اس میں پھیپھڑوں کے اوپر کا غلاف پھول جاتا ہے۔اگر غلاف پر صرف ورم ہوتو اس کو خشک پلیورسی کہتے ہیں اوراگر غلاف اور پھیپھڑے کے درمیان رطوبت جمع ہوجائے تو اس کو تر پلیورسی کہتے ہیں۔سل سے پیدا ہونے والی پیلورسی کی علامات یہ ہیں۔

ا-مرض کا حملہ اچانک ہوتا ہے۔

۲-سانس لینے سے سینہ میں درد ہوتا ہے اورخشک کھانسی سے سینہ میں تیز درد ہونے لگتا ہے۔رطوبت جمع ہونے پر بخار اترتا نہیں۔

پلیورسی مہلک مرض نہیں ہے۔مگر احتیاط اور صحیح علاج کی ضرورت ہے۔اچھے ہونے کے بعد بھی احتیاط بہت ضروری ہے۔

پھیپھڑوں کے علاوہ دوسرے اعضائے جسمانی بھی دق میں مبتلا ہوتے ہیں۔

غدود کی دق

اس مرض میں دق کا مادہ جسم کے غدود جاذبہ میں سرایت کر جاتا ہے۔ یہ غدود پھول جاتے ہیں یہ دق اکثر گائے کا دودھ پینے سے ہوتی ہے۔ اسکے اقسام یہ ہیں۔

گردن کے غدود کی دق

جب دق کے جراثیم گردن کے غدود جاذبہ میں سرایت کر جاتے ہیں اور جسم مدافعت نہیں کر پاتا تو یہ غدود پھول جاتے ہیں۔ اس کو کنٹھ مالا یا خنازیر کہتے ہیں۔ ابتداء میں گردن کی سوجی ہوئی گلٹیاں الگ الگ ظاہر ہوتی ہیں لیکن شدت کے بعد ایک دوسرے سے مل جاتی ہیں اور ان میں درد ہوتا ہے، بخار آنے لگتا ہے۔ اگر علاج میں کوتاہی ہوئی تو یہ غدود پھوڑا اور کبھی کبھی ناسور بن جاتے ہیں۔ کمزوری بڑھتی رہتی ہے۔ اگر مناسب علاج نہیں ہوتا تو مرض غدود سے پھیل کر دوسرے اعضاء کو متاثر کر دیتا ہے۔

آنتوں کے غدود کی دق

اس میں آنتوں کے غدود پر ورم ہو جاتا ہے اور سوجی ہوئی آنتیں غذا کو اچھی طرح ہضم نہیں کر پاتیں اور درد ہونے لگتا ہے۔

ہڈیوں کی دق

یہ دق جانوروں کے دودھ سے ہوتی ہے۔ جراثیم کی موجودگی کی وجہ سے نہ صرف ہڈیاں سوج جاتی ہیں بلکہ پھوڑا بن جاتا ہے اور پھر یہ پھوڑا ہڈیوں سے گزر کر گوشت میں پھیل جاتا ہے۔

جوڑوں کی دق

عام طور پر جوڑوں کی دق بیس برس کی عمر میں ہوتی ہے۔ کہنی یا کمر کے جوڑ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ دق کے سبب سے جو پھوڑا ہو جاتا ہے وہ ہڈیوں سے گزر کر گوشت میں پھیل جاتا ہے۔ اور جب پھوٹتا ہے تو ناسور کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

پھیپھڑوں کے غلاف کی دق

یہ ان لوگوں کو ہوتی ہے جن کی آنتیں پہلے سے دق کا شکار ہوتی ہیں۔ جھلی جو پھیپھڑوں کے غلاف کا کام کرتی ہے دق کے جراثیم کی وجہ سے سوج جاتی ہے۔ اس سے پھیپھڑے متاثر ہوتے ہیں پھیپھڑوں اور غلاف کے درمیان رطوبت جمع ہو جاتی ہے۔ اور رطوبت کے دباؤ پڑنے سے پھیپھڑے پوری طرح کام نہیں کرتے۔

جھلی کی دق

جب دق کے جراثیم خون کے ذریعہ دماغ میں پہنچتے ہیں تو دماغ کی جھلی پر ورم ہو جاتا ہے۔ اس سے دماغ پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ اور مسلسل سر میں درد ہوتا ہے۔ بخار شدید ہوتا ہے۔ شدت میں نیم بیہوشی کا عالم ہوتا ہے۔ ہذیان ہو جاتا ہے۔ مرض کی پہچان یہ ہے کہ وہ اپنے کو سکوڑ کر لیٹتا ہے اور معمولی سا شور بھی ناگوار ہوتا ہے۔ بچوں کو جب یہ مرض ہو جاتا ہے تو دورے پڑنے لگتے ہیں۔ گردن اکڑ جاتی ہے۔

گردوں کی دق

جب دق کے جراثیم گردوں تک پہنچ جاتے ہیں تو گردوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ بار بار پیشاب آتا ہے لیکن کم مقدار میں پیشاب میں خون آنے لگتا ہے اور یہ

علامت ہے اس کی کہ گردے زخمی ہوگئے ہیں۔ بخار آنے لگتا ہے، بھوک کم ہوجاتی ہے۔ پیشاب کی جانچ کرانے سے مرض کا صحیح پتہ لگ جاتا ہے۔

دق ایک سست رفتار بیماری ہے۔ ابتدا میں علامات واضح نہیں ہوتیں اس لئے مرض کی تشخیص دشوار ہوتی ہے۔ اس لئے اگر کسی کو مستقل حرارت رہنے لگے۔ ٹھسکے سے کھانسی آئے۔ بھوک کم ہوجائے، جسم لاغر ہوجائے تو فوراً طبیب کو دکھائے اور خون بلغم کی جانچ اور ایکسرے سے مرض کی صحیح تشخیص ہوسکتی ہے۔

(۱) بخار آسکتا ہے، غدود متاثر ہوسکتے ہیں۔ یرقان کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ معدہ اور آنتوں پر خراب اثر ہوتا ہے (۲) قبض ہوسکتا ہے پٹھے پر کھنے لگتے ہیں۔

چھوت کے مرض میں حفظ ماتقدم بہت ضروری ہے۔

(۱) غلیظ اور اندھیرے مکان میں نہ رہئے۔

(۲) ایسی آبادی جہاں کارخانے وغیرہ زیادہ ہوں سکونت مت اختیار کیجئے۔

(۳) سوتے وقت کمرے کی کھڑکیاں اور روشن دان کھلے رکھئے۔ سردی کے موسم میں ہوا سے بچنے کیلئے کھڑکیوں پر پردے ڈالئے تاکہ ہوا آتی رہے۔

(۴) شراب، سگرٹ اور دوسری نشیلی اشیاء کا استعمال نہ کیجئے۔

(۵) سادہ غذا کھائیں، دودھ مکھن، دہی، انڈا جو میسر ہو مستقل صبح کے وقت کھائیں، کچا دودھ ہرگز استعمال نہ کیجئے۔

(۶) دق کے مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھئے۔

(۷) مریض کھانستے وقت اپنے منھ پر کپڑا رکھے تاکہ جراثیم دوسروں تک نہ پہونچ سکیں۔

(۸) ماں اگر دق کی مریضہ ہے تو بچے کو ہرگز ماں کا دودھ نہ پلائے۔

(۹) کسی اچھے ماہر طبیب وڈاکٹر سے علاج کیلئے رجوع کریں۔ ☆☆

انتڑیوں کے کیڑے

یعنی دیدان الامعاء اوران کے اقسام

(Intestinal Worms)

اس مرض میں انتڑیوں میں مختلف قسم کے کیڑے ہوجاتے ہیں، جو جلد یا بدیر مختلف قسم کی تکالیف پیدا کردیتے ہیں۔ اس قسم کے کیڑے کی تعداد ویسے تو تیں ہے لیکن یہاں صرف تین قسم کے کیڑوں کا ذکر کررہا ہوں جو انسانی انتڑیوں میں عام طور پر پائے جاتے ہیں۔

علامات: رات کو متعدد بار مقعد اور اس کے آس پاس زور سے خارش ہوتی ہے۔ مریض ناک کھجاتا ہے منہ سے رال بہتی ہے، بچہ سوتے میں دانت پیتا ہے۔ وغیرہ علامات پائی جاتی ہیں۔

۱۔ چرنے، (Thread-Worms)

ہر ایک کرم کی لمبائی ایک سے ڈیڑھ انچ تک ہوتی ہے اس کے سر میں تین ہونٹوں والا منہ ہوتا ہے، یہ کرم نہایت چھوٹے چھوٹے اور دونوں سروں پر گاؤدم

ہوتے ہیں، یہ کرم اندھی آنت میں رہتے ہیں، عام طور پر بچوں کو زیادہ ہوتے ہیں
،دھاگوں سے مشابہ نکلتے ہیں جب مرض بڑھ جائے تو عورتوں کی یونی یا معدے میں
اور دوسری انتڑیوں میں بھی چلے جاتے ہیں۔ان کی تعداد ہزاروں تک ہوتی ہے۔

۲- کدو دانہ، (Tap-Worms)

پانچ فٹ سے چوبیس فٹ تک لمبا ہوتا ہے، اور جوانوں میں زیادہ تر پائے
جاتے ہیں، فیتہ کے مشابہ ہوتے ہیں اس کے قریب آدھے آدھے انچ کے ٹکڑے
پاخانہ میں خارج ہوتے ہیں، جو کدو کے بیجوں کی صورت میں ہوتے ہیں۔اسی وجہ
سے اسے کدو دانہ کہتے ہیں اس کرم کے سر میں چار ڈنگ ہوتے ہیں۔ یہ انسانی
آنتوں کی غشائے مخاطی کے ساتھ چمٹے رہتے ہیں۔

علامات ان کرموں کی موجودگی سے انسان کی چندیا میں درد، بھوک کی زیادتی
،گندہ ذہنی اور جنرل کمزوری کی علامات پائی جاتی ہیں۔

۳- کیچوے، (Round-Worms)

کرم پانچ سے سولہ انچ تک لمبا ہوتا ہے اور سوا انچ تک موٹا، اس کے منہ میں
چھوٹے چھوٹے دانت ہوتے ہیں، اور اس کے تین ابھار بھی دکھائی دیتے ہیں، یہ کرم
انسان کی چھوٹی آنتوں میں رہتے ہیں۔کبھی آنتوں سے مری یا معدہ یا ناک یا مقعد
(گدا) یا پیشاب کی نالی یا مریضہ عورت ہو تو اندام نہانی (یونی) میں چلے جاتے ہیں،
ان کی شکل کیچوؤں سے مشابہ ہوتی ہے اس لئے اسے کیچوے کہتے ہیں۔

علامات: عام طور پر پیٹ پھولا رہتا ہے، فم معدہ میں چبھن، سیون اور
مقعد پر خارش، مریض کے منہ سے بد بو آتی ہے، بھوک بند ہو جاتی ہے۔اور پاخانہ
بے قاعدگی سے آتا ہے، سر میں درد، منہ سے رال بہتی ہے، چہرہ زرد، مریض نیند
میں دانت پیستا ہے، کبھی تشنج، رعشہ یا مرگی بھی ہو جاتی ہے، اگر مرض شدید ہو تو

مریض پاگل ہو جاتا ہے، اور کیڑوں کی آوارہ گردی سے ورم زائدہ اعور (اپنڈی
سائٹس) پیدا ہو سکتا ہے اور کبھی یہ کرم ورم جگر کا سبب بن جاتے ہیں۔کیونکہ پاخانہ
کے ساتھ ان کے انڈے نکلتے ہیں جو خوردبین کے بغیر دکھائی نہیں دیتے۔ یہ
کرموں کی چوتھی قسم کہی جا سکتی ہے۔

اسے کلہاڑی نما، انتروا، ہک ورم، اینکلوسٹوما، (Hookworm
Ankylostoma) کہتے ہیں جو نصف انچ کے قریب لمبے ہوتے ہیں، اور پیالی نما
ٹیڑھا منہ رکھتے ہیں، اس کے انڈے پاخانہ میں نکلتے ہیں انتڑیوں کی رگوں میں
سوراخ کر کے ان کا خون چوستے ہیں، جب علیحدہ ہوتے ہیں تو ان کے زہریلے
اثرات سے پاخانے کے ساتھ خون نکلتا ہے۔جس سے مریض دن بدن کمزور ہوتا
جاتا ہے اور کمی خون کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

طبعی براز کا ردِ عمل نیوٹرل ہوتا ہے یعنی نہ تیزابی نہ کھاری۔اگر ردِ عمل تیزابی
ہو تو انتڑیوں میں تخمیر کی علامت ہے اور اگر کھاری ہو تو تعفن کی پہلی صورت عام طور پر
چھوٹی آنت میں سوئے ہضم کی علامت ہے اور دوسری صورت بڑی آنت میں ہضم کی
خرابی کی۔شیر خوار بچوں کے براز کا ردِ عمل عام طور پر تیزابی ہوتا ہے۔

ھو الشافی:۔ کمیلہ خالص تین ماشہ، دہی دس تولہ میں ملا کر روزانہ صبح
وشام دو روز متواتر کھلائیں، اس کے بعد تیسرے روز کیسٹر آئیل چار تولہ پلائیں، او
رجب تک ایک دو دست نہ آجائیں، کوئی غذا نہ کھلائی جائے تا کہ کیڑے نکل جائیں،
چند روز کا وقفہ دے کر دوبارہ یہی علاج کریں، پیٹ کے کیڑوں پر خرفہ کا ساگ، کریلہ
،انار، شفتالو، آڑو، پپیتہ اور شریفہ مہلک اثر کرتے ہیں اس لئے انہیں غذائی علاج کی
صورت میں ضرورت کے مطابق استعمال کیا جائے، مندرجہ ذیل مجربات انتڑیوں
کے کیڑوں کو دور کرنے کے لئے نہایت زود اثر ہیں۔

(2) چھلکا درخت شہتوت چھ تولہ، چھلکا انار ترش دو تولہ، دونوں کو پکا کر ابال کر صاف کر کے پلائیں۔

(3) باؤبڑنگ وچینی ہر ایک چھ ماشہ باریک پیس لیں اور چھ ماشہ کی مقدار میں کھلائیں۔

(4) کمیلہ خالص تین ماشہ تھوڑے گڑ میں ملا کر کھلائیں، اور اوپر سے چار تولہ کیسٹر آئیل پلائیں، بڑے اشخاص کے لئے یہ دوا نہایت ہی کامیاب ہے۔

(5) رسونت خالص، چاکسو خالص، ہینگ خالص، مصبر خالص ہر ایک ایک ماشہ، مرچ سیاہ آدھا ماشہ، نیم کے پتے پانچ عدد سب کو پیس کر بقدر جوار گولیاں بنائیں، چھوٹے بچوں کو ایک اور بڑوں کو دو گولیاں ہمراہ پانی رات کو کھلائیں۔

(6) پیٹ کے کیڑے رات کو تکلیف دیں تو تیل تارپین سے پھایہ تر کر کے مقعد (گدا) پر لگا دیں، آرام ہوگا۔

(7) ہرن کھری بوٹی کا پانی دو تولہ کیڑوں کو نکالنے والا ہے۔ ایک دن میں فائدہ دیتا ہے۔

(8) گری (کھوپرا) ہفتہ، ڈیڑھ ہفتہ تین تولہ کی مقدار میں کھانے سے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

(9) ''اطریفل دیدان'' نو ماشہ سے ایک تولہ تک تین روز تک استعمال کر کے بعد کوئی ہلکا سا جلاب دیں۔ اس سے نیم مردہ کیڑے خارج ہو جائیں گے۔

(10) افسنتین، کمیلہ، بابڑنگ، نیم کے پتے سبز، پلاس پاپڑا ہر ایک تین ماشہ باریک پیس کر شفتالو کے پانی میں گوندھ کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ خوراک ایک گولی صبح اور ایک شام کھلائیں۔

(11) باؤبڑنگ، شکر ہموزن سفوف بنالیں، دو گرام پانی کے ساتھ سوتے وقت دیں۔

(12) کریلے کا چھلکا ۳۰ گرام، دہی ۶۰ گرام کریلے کا اوپری چھلکا چھیل کر سکھالیں، باریک پیس کر دہی میں ملائیں اور استعمال کریں۔

(13) انار کی جڑ کی چھال بوقت ضرورت لے کر سایہ میں سکھا کر سفوف بنائیں، تین ماشہ پانی کے ساتھ سوتے وقت لیں۔

(14) حبِ کمیلہ: کمیلہ خالص باؤبڑنگ، پودینہ خشک، چھلکا ہرڑ زرد، تربد سفید خالص ہر ایک ایک تولہ، کوٹ چھان کر گولیاں بنائیں، خوراک چار سے چھ ماشہ تک رات کو گرم پانی سے کھلائیں، پھر صبح کو کیسٹر آئیل ڈیڑھ تولہ پلائیں، اگر ایک بار یہ عمل کرنے سے مردہ کیڑے پاخانہ کے راستہ سے خارج نہ ہوں تو چار یا پانچ روز کا وقفہ دے کر یہ نسخہ دوبارہ سہ بارہ استعمال کر سکتے ہیں۔

بچوں کے لئے

۱- ہلدی، بابڑنگ ہر ایک دو رتی پانی میں پیس کر چینی ملا کر چٹائیں۔

۲- رسونت، کمیلہ ہر ایک دو رتی پانی کے ساتھ دیں۔

۳- نیم تیل یا شفتالو کے پتوں کے پانی میں پھریری تر کر کے مقعد میں لگائیں۔

(15) دوائے کرم ۱- باؤبڑنگ ایک تولہ، کمیلہ شدھ ایک تولہ، بیج ڈھاک ایک دو تولہ، ہر سہ ادویات خوب باریک پیس کر ایک سالہ پرانا گڑ میں ملا کر بقدر چھ ماشہ روزانہ گرم پانی سے کھلائیں، ہر قسم کے انتڑیوں کے کیڑوں کو دور کرنے کا نہایت مفید علاج ہے۔

(16) بیج ڈھاک چھ ماشہ، خوب باریک پیس کر دہی کی چھاچھ میں ملا کر پلانے سے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

(17) بیج ڈھاک اوراجوائن برابروزن پیس کرملالیں اور بقدر چھ ماشہ پانی کے ہمراہ کھلانے سے کیڑوں کے مرض کوآرام آجاتا ہے۔

(18) بوقت رات مریض کوخوب پیٹ بھر کر میٹھا پلاؤ کھلائیں، صبح ایک پاؤ دہی میں مناسب مقدار میں کمیلہ شدھ ملا کر پلائیں اگلے روز چار تولہ کیسٹر آئیل دودھ میں ڈال کردیں اس طرح ہرقسم کے اندرونی کیڑے دورہوجاتے ہیں۔

(19) سلیمانی چورن: بابڑنگ، سیندھا نمک، ہینگ بریاں، چھلکا ہرڑ زرد، تربد سفید خالص، مونچل، نمک پیلی، ان کو خوب باریک پیس کر سفوف بنائیں اور بقدر تین ماشہ گرم پانی کے ہمراہ صبح وشام چند یوم کھلانے سے ہرقسم کے کیڑے ختم ہوجاتے ہیں۔

☆☆☆

پرانے دست یعنی سنگرہنی
(Chronic)

یہ پرانی قسم کے دست ہیں، جن میں انتڑیاں بہت کمزور ہوجاتی ہیں، ان کی دیواریں پتلی پڑجاتی ہیں اوران کی سطح پرکہیں کہیں زخم بن جاتے ہیں۔

وجوہات: جدید تحقیقات کے مطابق یہ عارضہ وٹامن بی کی کمی سے ہوتا ہے۔ عام طور پر بدہضمی، آنتوں کے عصبی مراکز کی کمزوری، اور رنج وغم اس کے اسباب میں داخل ہیں۔

اس مرض میں کبھی دست، کبھی قبض ہوجاتے ہیں، منہ میں چھالے پیدا ہوجاتے ہیں، نگلنا مشکل ہوتا ہے، کمی خون سے جسم کا رنگ زرد پڑجاتا ہے۔ مریض روز بروز لاغر ہوتا جاتا ہے۔ اگر مناسب اور بروقت علاج نہ کیا جائے تو مریض جانبر نہیں ہوسکتا۔ اس مرض کی تشخیص میں دست، پاخانہ میں جھاگ، بدبو اور چکنائی کا اضافہ، زبان کی سوجن وغیرہ سے بآسانی تشخیص کی جاسکتی ہے۔

ھوالشافی: مریض کو بدپرہیزی سے بچائیں، اول مریض کو عرق سونف ۲۰ گرام، ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں، اگر مریض کمزور ہو تو اسی نسخہ کی ایک خوراک کی جگہ دو خوراک بنا کر دیں۔

(2) دوائے اسہال کہنہ: زیرہ سفید، بیل گری، طباشیر، مصطگی رومی، سب برابر وزن کوٹ کر مقدار خوراک چار سے چھ ماشہ دن میں تین بار ہمراہ سرد پانی دیں۔ چند دنوں میں ہر قسم کے دست دور ہو جائیں گے، نہایت ہی مفید چیز ہے۔

(3) کشتہ کوڑی: کوڑی، زرد دس تولہ لیکر آگ میں گرم کر کے رس لیموں میں بجھا دیں، حتیٰ کہ نرم قابل پینے کے ہو جائیں، بعد باریک پیس کر رس لیموں میں ایک دن کھرل کر کے ٹیکہ بنا کر کوزۂ گلی میں رکھ کر دس سیر اپلوں کی آگ دیں، سفید کشتہ برآمد ہو گا۔

خوراک: ایک سے تین رتی تک ہمراہ سرد پانی بچوں کو چوتھائی رتی سے آدھی رتی عمر کے مطابق دیں۔ یہ کشتہ پرانے دست اور امراض طحال کیلئے مفید ہے۔

نوٹ: چونکہ زرد کوڑی میں فاسفیٹ آف لائم زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس لئے عام کوڑی کی جگہ زرد کوڑی کا استعمال کیا جائے۔

علاوہ ازیں پرانے دستوں کے لئے ''جوارش انارین'' کا استعمال بہت مفید ہے۔ خوراک چھ ماشہ سے ۹ ماشہ تک ہمراہ پانی صبح وشام استعمال کرائیں۔

(4) **سفوف فاروقی**: کڑا چھال ۵۰ گرام، پھول گلاب ۲۵ گرام، دانہ الائچی کلاں ۱۵ گرام، سب کا سفوف تیار کریں۔ خوراک دو سے تین ماشہ گرمیوں میں دہی کی لسی (چھاچھ) اور سردیوں میں تازہ پانی سے لیں۔

(5) **سفوف عثمانی**: ا۔ جمود، سونٹھ، کالی مرچ، فلفل دراز، زیرہ سیاہ، زیرہ سفید، ہینگ بریاں، سیندھا نمک، جملہ ادویہ برابر وزن لے کر سفوف بنائیں یہ بقدر تین ماشہ دن میں تین بار ہمراہ چھاچھ یا گرم پانی سے لیں۔ حرارت ہاضمہ تیز ہو کر وات گرہنی (سوداوی پرانے دست) دور ہوتے ہیں۔

(6) **تپ گرہنی کا علاج**: جائفل، لونگ، الائچی خورد، تیزپات، دارچینی، آملہ، (گٹھلی خارج شدہ) ناگ کیسر، کافور، سفید چندن، (صندل سفید)،

تائیس پتر طباشیر، تل دھوئے ہوئے، تگر، مگھاں، چھلکا ہڑ زرد، کلونجی، چھال جڑ چترک، سونٹھ، بابڑنگ، مرچ سیاہ، سب برابر وزن لے کر سفوف بنائیں۔ اور اس کے برابر بھنگ کے پتے ملائیں، پھر سب کے برابر مصری ملا کر سفوف بنائیں، ہاضمہ کی کمزوری کو دور کر کے آنتوں کو طاقت دیتا ہے اور پاخانہ بندھا ہوا لاتا ہے۔

(7) خوراک ایک ماشہ سے تین ماشہ تک ہمراہ شربت انار یا چھاچھ دن میں تین بار دیں، تپ گرہنی (صفراوی پرانے دست) کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔

(8) بیل گری، موچرس، مشک بالا، ناگرموتھا، اندر جو، کڑا چھال، جملہ ادویہ ۵۰ گرام، دودھ بکری ایک سیر دواؤں کو جوکوب کر کے دودھ میں اس قدر جوش دیں کہ ڈھائے سیر رہ جائے چھان کر یہ دودھ تھوڑا تھوڑا مریض کو پلائیں، سنپاتج گرہنی (سودا، بلغم، صفرا سے پیدا شدہ سنگرہنی) کا نہایت کامیاب اور اعلیٰ علاج ہے۔

(9) **چورن بے نظیر**: ناگرموتھا، بیل گری، اتلیس، اندرجو ہر ایک ہموزن لے کر خوب باریک پیس کر اور اس میں شہد ملا کر تین ماشہ سے ۱۰ گرام تک دن میں دو یا تین بار دیں۔ اس کے استعمال سے سنپاتج گرہنی (ہر سہ اخلاط سے پیدا شدہ سنگرہنی) دور ہو جاتی ہے۔ پرانے دست کے مریض کے لئے گائے کا خالص میٹھا یا چھاچھ نہایت ہلکی غذا ہے۔ یہ قابض اور حرارت ہاضمہ کو خوب تیز کرتی ہے۔ لہٰذا ایسے مریضوں کو ہمیشہ گائے کے دہی کا مٹھا حرارت ہاضمہ کو خوب تیز کرنے والا اور ہر سہ اخلاط کو بگاڑ کر درستی پر لانے والا ہے۔

غذا وپرہیز: ہر قسم کی بادی، ثقیل اور گرم اشیاء سے پرہیز کریں۔ شروع مرض میں صرف دہی اور اس کے بعد دہی چاول، مونگ کی کھچڑی وغیرہ لیں۔

☆☆☆

ہیضہ، کالرا(Cholera)

اوراس کا علاج

ہیضہ ایک متعدی مرض ہے جو نہایت باریک خوردبینی سے پیدا ہوتا ہے جن کو کالرامیبلائی کہتے ہیں۔ یہ خوردبینی جراثیم قے اور دستوں میں بکثرت خارج ہوتے ہیں اور کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے تندرست اشخاص میں پہنچ جاتے ہیں بعض دفعہ کنوؤں اور نہروں کا پانی فاسد ہوجاتا ہے اوراس سے ہیضہ پھیل جاتا ہے۔

وجوہات: ہیضہ کی بیماری کا عام پھیل جانا سخت گرم ہوا یا لو کا لگنا، گندی ہوا، میلا کچیلا رہنا، گندا پانی پینا، بے تعداد کھانا، باسی خوراک کھانا ہیضہ کے وبائی دنوں میں تیز دست آور یا جلاب آور دوائی کا کھانا وغیرہ عام اسباب ہیں۔

علامات: کے لحاظ سے مرض ہیضہ کے طب یونانی کے نقطہ نظر سے تین درجات ہیں۔ پہلے درجے میں قے و دست بکثرت آتے ہیں جو پہلے گاڑھے پھر پتلے ہوجاتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں میں تشنج ہوتا ہے۔ مریض کو گھبراہٹ ہوتی ہے دوسرے درجہ میں قے اور دست کم ہوجاتے ہیں، آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔نبض

کمزور ہوتی ہے، لب اور مسوڑھے نیلے ہوجاتے ہیں۔ جسم ٹھنڈا اور چہرہ بے رونق ہوتا ہے۔ مریض شدت سے پیاس محسوس کرتا ہے۔ ادھر پانی پیتا ہے ادھر قے سے نکال دیتا ہے۔ بعض دفعہ نیند معلوم ہونے لگتی ہے۔

تیسرے درجہ میں آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔ پیاس بدستور معلوم ہوتی ہے۔ نبض اٹک اٹک کر چلتی ہے چہرہ زرد اور ٹھنڈا ہوتا ہے۔ سخت گھبراہٹ اور بے چینی ہوتی ہے۔ درجہ حرارت بالکل نیچے ۹۶ سے بھی کم ہوجاتا ہے۔ اگر اس وقت مریض کا بچاؤ نہ کیا جائے تو عام طور پر تین گھنٹے سے اٹھارہ گھنٹے کے اندر اندر مریض راہِ عدم کی طرف ہونے لگتا ہے۔ چوتھے درجہ کو درجہ بحال کہتے ہیں۔ اس حالت میں جسم گرم ہونے لگتا ہے، حرارت اکثر بخار کے درجہ تک پہنچ جاتی ہے۔ نبض کی حرکات درست ہونے لگتی ہیں۔ آنکھوں میں تازگی اور چہرے پر رونق آنے لگتی ہے۔ اور مریض تندرست ہونے لگتا ہے بعض دفعہ شدید قسم کے ہیضہ میں صرف دو چار دست آ کر مریض کی حالت نازک ہوجاتی ہے۔ اور وہ راہِ عدم اختیار کرتا ہے۔

اطباء نے لکھا ہے کہ مرض ہیضہ میں نیند نہ آنا، بے چینی، لرزہ، پیشاب کی بندش، غشی، وغیرہ سے خطرناک عوارض پیدا ہوجاتے ہیں۔

ھوالشافی:۔ پپیتا ولایتی ایک رتی، جدوار خطائی ایک رتی، نارجیل دریائی ایک رتی، زہرمہرہ خطائی ایک رتی، عرق گلاب میں کھرل کرکے اس کی ایک گولی بنائیں۔ ایسی ایک ایک خوراک ایک ایک گھنٹہ بعد سکنجبین یا لیموں کے ہمراہ دو یا تین بار دیں یا افیون ایک ماشہ، کافور دو ماشہ، آک کی جڑ کا چھلکا تین ماشہ، سفوف بنا کر دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک گولی پانی میں حل کر کے دیں، بیرونی طور پر ناشتہ کے لئے جائفل چھ ماشہ، تلوں کا تیل ۵۰ گرام میں جلا کر چھان لیں اور نیم گرم روغن کی ہاتھ پاؤں پر مالش کریں۔

(2) حب ہیضہ: ہینگ خالص ایک ماشہ، کافور ۱/۴ ماشہ، افیون ۱/۴ ماشہ، مرچ سیاہ ایک ماشہ، سونٹھ ایک ماشہ، کھرل کرکے بقدر ایک رتی گولیاں بنائیں اور ایک گولی ہمراہ تازہ پانی یا عرق سونف ہر چار گھنٹہ بعد دیں۔

(3) عرق ہیضہ: پودینہ ۲۰ گرام، الائچی کلاں چار عدد، منقی آٹھ دانہ، نیم کوب کرکے ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے تو ۲۰ گرام وقفہ سے دیتے رہیں۔ پیاس، قے، دست وغیرہ رک جائیں گے۔

(4) حب ہیضہ کافور دو رتی، افیون آدھی رتی، سرخ مرچ تین رتی، یہ ایک خوراک ہے، ہر ڈیڑھ گھنٹہ بعد ہمراہ عرق پودینہ، سونف، الائچی استعمال کرتے رہیں یاد رہے کہ جب کمزوری شروع ہو جائے تو افیون کا استعمال مضر ہوتا ہے۔

(5) عرق کافور: کافور ۲۰ گرام، سرکہ خالص ۶۰ گرام، شیشی میں ملا کر ایک ماہ دھوپ میں رکھیں۔ شیشی کو ہر روز ہلا دیا کریں، ایک ماہ کے بعد چھان کر محفوظ رکھیں۔ خوراک ہیضہ کے مریض کو چار بوند عرق گلاب ۲۰ گرام میں ملا کر ہر نصف گھنٹہ بعد دیں۔ وبا کے دنوں میں صرف ایک سے دو بوند بتاشے یا مصری پر ڈال کر روزانہ کھلانا ہیضہ کے حملہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

(6) حب ہیضہ: چھلکا جڑ آک ۱۰ گرام، مرچ سیاہ نو ماشہ، ست پودینہ تین ماشہ، ادرک کے رس میں یا عرق سونف میں چھوٹے نخود کے برابر گولیاں بنائیں، ایک گولی دن میں تین بار دیں، ہیضہ خواہ کسی حالت میں ہو آرام آجاتا ہے۔

(7) دیگر: سونٹھ، مرچ سیاہ، پپلی، آک کی جڑ کا چھلکا ہر ایک ۱۰ گرام، ست پودینہ تین ماشہ، باریک پیس کر شہد کی مدد سے گولیاں بقدر چنا بنائیں، ایک گولی گرم پانی سے دیں۔ **(8) دیگر:** سرخ مرچ، افیون، ہینگ ہموزن بقدر مرچ سیاہ گولیاں بنائیں، ایک گولی گرم پانی سے دیں۔ ایک گھنٹہ بعد دوسری خوراک دیں۔

(9) دیگر: مدار (آک کی جڑ) تین ماشہ، کالی مرچ تین ماشہ، ادرک کے پانی میں حسب ضرورت کھرل کرکے گولیاں کالی مرچ کے برابر تیار کریں، ایک گولی عرق گلاب ۱۰ گرام سے لیں۔ ہر تین گھنٹے بعد دیں۔

(10) دیگر: تلسی کے تازہ پتے پانچ عدد، کالی مرچ پانچ عدد، ایک اونس پانی میں پیس کر چھان لیں اور پلائیں۔

جن دنوں ہیضہ کا موسم ہو، پیاز، آچار، پودینہ، لیموں وغیرہ کا کھانا مفید ثابت ہوتا ہے کسی قسم کی باسی غذا یا سبزی نہ کھائی جائے، پانی صاف پیا جائے، جلاب ہرگز نہ لیا جائے، مکان صاف ہونا چاہئے۔ ہیضہ کے زہریلے مادے کو دور کرنے کے لئے عرق گلاب بہترین شئے ہے۔ یہ مریض ہیضہ کے پیاس کو بھی دور کرتا ہے۔

ہیضہ کے لئے آسان نسخے!

(11) آک کی جڑ کا چھلکا نہایت باریک پیس کر ادرک کے رس میں برابر ایک روز کھرل کرکے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں اور نصف نصف گھنٹہ کے بعد مریض ہیضہ کو ایک ایک گولی ہمراہ عرق سونف یا گرم پانی سے نگلوائیں، یہ گولیاں ہیضہ کا نہایت آسان و مفید علاج ہیں۔

(12) ہینگ بریاں ۱۰ گرام، جائفل ۱۰ گرام، مرچ سیاہ ۱۰ گرام، ناگرموتھا ۲۰ گرام، کافور ۱۰ گرام، نہایت باریک پیس کر لال مرچوں کے پانی سے کھرل کریں اور ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں، یہ ہیضہ کی عجیب الاثر دوا ہے۔ ایک ایک گولی ہر نصف گھنٹہ بعد دیں۔

(13) دیگر: کافور چار رتی، سونٹھ تین ماشہ، دونوں کو خوب کھرل کریں، حتی کہ اس کی آٹھ خوراک بنائیں اور ہر پندرہ منٹ بعد ہمراہ عرق سونف دیں۔

(14) دیگر: افیون خالص ایک ماشہ، کالی مرچ، کافور، سونٹھ، ہینگ بریاں ہر ایک دو ماشہ، سب کو باریک پیس کر لیموں کے رس میں مونگ کے دانہ کے برابر گولیاں بنائیں اور دن میں تین سے چھ گولی ایک ایک کر کے دیں۔

(15) دیگر: ناریل دریائی، عرق سونف، یا پانی ڈال کر پتھر پر اس قدر گھسیں کہ ۴/۳ ماشہ کے قریب وزن ہو جائے، ایک چمچہ میں ڈال کر پلانے سے صفراوی ہیضہ کے دست و قئے فوراً بند ہو جاتی ہیں۔ اگر مریض ہیضہ کی قے نہ رکتی ہو تو رائی ۱۰ گرام، گرم پانی میں پیس کر مقام معدہ پر لیپ کریں۔ جلن ہونے پر فوراً یہ لیپ اتار دیں۔ اس عمل سے قئے فوراً بند ہو جاتی ہیں۔

(16) تشنج ہیضہ کو دور کرنے کے لئے تلوں کے تیل میں جائفل پیس کر ملالیں، اور اس کی مالش کریں، اینٹھن و سردی وغیرہ دور ہو جاتی ہیں۔ پیشاب کی بندش ہو تو چوہے کی مینگنیں ۱۰۰ گرام، قلمی شورہ ۱۰۰ گرام، دونوں کو گرم پانی میں پیس کر ناف کے نیچے لیپ کریں، فوراً پیشاب کھل جائے گا۔

غذا و پرہیز: دو تین روز تک جب تک مرض کا زور رہے، مریض ہیضہ کو غذا مطلق نہ دیں، صرف سوڈا واٹر تھورا تھوڑا پلاتے رہیں۔ جب مرض میں کمی ہو جائے تو آش جو پلائیں، پھر آہستہ آہستہ ساگودانہ، مونگ کی نرم کھچڑی اور ایک دو دن بعد شوربہ میں ڈبل روٹی یا نرم پھل بھگو کر دیں۔ پھر آہستہ آہستہ غذا بڑھاتے جائیں۔، دیر ہضم چیزوں سے سخت پرہیز کرایا جائے۔ ☆☆☆

دست، اسہال، ڈائریا

(Diarrhoea)

پتلے پتلے دست بغیر کسی تکلیف کے آتے ہیں، جس مرض میں نہایت کثرت سے پانی کی طرح رطوبات بہتی ہیں اس کو (اسہال) کہتے ہیں۔

خراب غذاؤں کا زیادہ استعمال، زیادہ مرچ، گرم مصالحہ، تبدیلی موسم، زیادہ رنج وغم، تپ محرقہ (معیادی بخار) تپ دق، دائمی نزلہ، ہیضہ، انتڑیوں میں سدہ، تیز جلاب لینے، جگر کے پھٹ جانے، بچوں میں دانت وغیرہ نکالنے سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ طبی نظریئے کے مطابق زیادہ دیر تک تیرنے، کھیلنے وغیرہ سے بھی اتی سار ہو جاتا ہے۔

علامات: مرض شروع ہونے سے پہلے بے قراری، مقام ناف، پیٹ و پسلیوں میں درد، جسم کا بھاری پن، بدہضمی، اپھارہ، وغیرہ کا عارضہ ہو جاتا ہے، طب یونانی کے مطابق اگر غذا فاسد کی وجہ سے اسہال آتے ہیں تو ان کا رنگ مٹیالا اور جھاگ دار ہوتا ہے، زبان میلی، پیٹ میں قراقر ہوتا ہے، اسہال کبدی میں دستوں کا رنگ زرد یا سرخ گوشت کے دھوون کی مانند ہوگا، اسہال معدی اور رطوبت بلغمی میں دست دن کو زیادہ اور رات کو کم آئیں گے اور ترش ڈکاریں آئیں گے۔

ھو الشافی:۔ اصل سبب معلوم کرکے اس کے مطابق علاج کریں،اگر کوئی خراش دار مادہ موجود ہوتو کیسٹر آئیل ۳۰ گرام پلا کر پیٹ صاف کریں،اس کے بعد قابض دواؤں کا استعمال کریں۔

(2) حب کافور: افیون خالص، شنگرف شدھ ، کافور، موتھاں، جائفل برابر وزن ،سب کو سادہ پانی کے ساتھ کھرل کرکے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔

فوائد: ایک گولی ہمراہ عرق سونف دن میں دوبارہ صفراوی اور خونی دستوں ،ہیضہ اور سنگرہنی کے لئے مفید ہے۔

(3) بعض دفعہ اس کے استعمال سے پیٹ میں اپھارہ ہوجاتا ہے اس لئے اسے احتیاط سے استعمال کریں اپھارہ کی صورت میں سونف کو پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیں،اپھارہ درست ہوجائے گا۔

(4) جوشینۂ بادیان: خوراک پانچ تا دس بوند ہمراہ عرق سونف ہر تین گھنٹہ بعد دیں،اسہال، قے، دست وغیرہ کے لئے از حد مفید ہے،اگر اس سے اپھارہ پیدا ہوتو سونف کا جوشاندہ پلائیں۔

(5) حب اکسیر: افیون خالص ڈیڑھ ماشہ، زعفران کشمیری ایک ماشہ، ہینگ خالص چھ رتی ،تینوں اشیاء کو پیس کر ایک چھوہارہ (سوکھا کھجور) کی گھٹلی الگ کرکے اس میں بھر دیں، اور دھاگا لپیٹ کر اوپر گیہوں کے آٹے کا لیپ کرکے چند منٹ اپلوں کی دہکتی آگ میں رکھیں۔ جب آٹا سرخ ہوجائے تو نکال کر ٹھنڈا کرکے آٹا اتار کر پھینک دیں اور چھوہارہ وغیرہ خوب باریک پیس کر گولیاں بقدر دانہ موٹھ تیار کریں، وات اتی سار میں جب مادہ خام نہ ہو،صرف ایک دو خوراک دینے سے دست بند ہوجائیں گے، جب آرام آجائے تو چار یا چھ گھنٹہ بعد خوراک دی جائے۔

(6) دیگر: صرف خالص گھی میں بھنی ہوئی ہینگ ایک رتی سے تین رتی مریض کو ہمراہ گرم پانی دیں، بادی کے دست بند ہوجائیں گے۔

(7) دیگر: گل دھاوا، رال سفید برابر وزن سفوف بنالیں،خوراک تین ماشہ دہی کی لسی سے دیں،(لوہے کو آگ میں سرخ کرکے لسی میں بجھا کر پلائیں) بار بار دست آتے ہوں تو اس کو ایک خوراک سے آرام آجاتا ہے۔

(8) چورن: ناگرموتھا، اندرجو، بیل گری، لودھ بٹھانی، موچرس، گل دھاوا، سب برابر وزن سفوف بنالیں،خوراک دو ماشہ چاولوں کے پانی یا عرق الائچی سے دیں، دستوں کو روکتا ہے، پیچش ہٹاتا ہے، سخت قابض ہے بچوں کو ایک رتی سے دو تی ہمراہ عرق سونف دیں۔

دستوں کو روکنے کے لئے آسان نسخے

(9) اجمود، موچرس، گل دھاوا، سونٹھ، ہموزن ،سب کو نہایت باریک پیس کر سفوف بنائیں ،خوراک ایک سے تین ماشہ تک دن میں تین بار گائے کی دہی کی چھاچھ کے ہمراہ کھلائیں، دستوں کو مفید ہے۔

(10) کافور، ہینگ بریاں، افیون جملہ وزن برابر لے کر پانی کے ساتھ آدھی آدھی رتی کی گولیاں بنائیں،خوراک ایک گولی ہمراہ عرق سونف دیں، ہر قسم کے دستوں کے لئے مفید ہے۔

(11) تین ماشہ ہرڑ کو خالص گھی گائے میں بھون کر سفوف بنالر ایک دو خوراک دینے سے عام اسہال کو آرام آجاتا ہے۔

(12) الائچی سفید، مصطگی ردی، سونف برابر وزن پیس کر سب کے برابر مصری ملا کر بقدر تین ماشہ دو تین بار مربہ آملہ سے دیں، دستوں کو روکنے کیلئے از حد مفید ہے۔

(13) سونف پانچ تولہ، بیل گری اڑھائی تولہ، گل دھاوا اڑھائی تولہ، تینوں کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں، چوتھائی رہنے پر مل چھان کر آدھ سیر چینی ملا کر پلائیں۔

(14) دیگر: جب بار بار دست آتے ہوں تو گل دھاوا ۱۰ گرام، رال سفید ۱۰ گرام، برابر وزن کر کے سفوف کریں، خوراک دو سے تین ماشہ دہی میں ملا کر دیں یا دہی کی لسی سے دیں یا بیل گری کا سفوف بنا کر دو سے تین ماشہ تک ہمراہ شربت انار ۲۰ گرام دن میں دو سے تین بار دیں، ہر قسم کے دستوں کو بند کرنے کے لئے نہایت مفید علاج ہے۔ دستوں کو روکنے کیلئے مندرجہ ذیل مجربات خاص طور پر مفید ہیں۔

(15) دوائے اسہال: بیل گری چھ ماچہ، موچرس ۹ ماشہ، گل دھاوا ،۱۰ گرام، اندر جو شیریں چھ ماشہ، اساروں سات ماشہ، برگ بھنگ دو تولہ خستہ انبہ چھ ماشہ، جامن چھ ماچہ، ناگرموتھا چھ ماشہ، گل انار چھ ماشہ، افیون تین ماشہ۔

تمام کو کوٹ چھان کر بقدر نخود گولیاں بنائیں، خوراک ایک سے دو گولی ہمراہ تازہ پانی دیں۔ دست خواہ کسی قسم کے ہوں، اس دوا سے بند ہو جاتے ہیں۔ اور کسی قسم کی مضر اثرات نہیں ہوتا۔

(16) سفوف مویا: ہرڑ سیاہ، پوست خشخاش سفوف شدہ ہر ایک چھ ماشہ، گائے کے گھی میں بریاں کر کے سب کو کوٹ کر سفوف بنا دیں، خوراک چھ ماشہ ہمراہ آب تازہ دیں۔ معدہ و آنتوں کی کمزوری سے جو دست آتے ہیں ان کو روکنے کے لئے مفید ہے۔

(17) مربہ بیل گری: بیل پختہ کلاں جس کا چھلکا باریک ہو لے کر چھلکا دور کر کے چاقو سے گول گول قاشیں تراش لیں اور قاشوں سے بیجوں کو نکال دیں چینی سفید کا قوام بنائیں، اور جب قوام تیار ہونے لگے تو قاشوں کو قوام میں ڈال کر اس قدر پکائیں کہ قوام درست ہو جائے۔

مقدار خوراک: ۲۰ گرام روزانہ صبح دیں، دستوں و پیچش کے لئے از حد مفید ہے۔

(18) دوائے اسہال: موچرس، مائیں، گل دھاوا، بل کتھ، پوست، رال سفید ہر ایک ایک حصہ، مصطگی دو حصہ، سب دواؤں کو سفوف بنا لیں، خوراک آدھا ماشہ دن میں تین بار دیں۔ نہایت قابض ہے اور دستوں کو بند کرتا ہے۔

(19) دوائے اسہال اطفال: بیل گری بریاں، مازوئے سبز بریاں ہموزن پیس کر ایک سے دو ماشہ بلحاظ عمر ہمراہ شربت حب الآس دیں۔

(20) دوائے اسہال: افیون آدھی سے ایک گرین دن میں تین بار ہمراہ پانی دیں، ہر قسم کے دستوں کو بند کرنے کے لئے مفید ہے، کمزور مریضوں کو اس کا استعمال منع ہے۔

☆☆☆

ورم زائدہ اعور، (اپنڈکس) کا علاج

APPENDICITIS

مرض کا تعارف: اعور یعنی کانی آنت یا ایک منہ والی آنت جو چار سے لے کر چھ انچ تک لمبی ہوتی ہے اور اس کی موٹائی پر کے برابر ہوتی ہے، اس میں ورم ہو جاتا ہے۔

وجوہات: جدید تحقیقات کے مطابق یہ مرض بی کولائی (B.Coli) جرثومہ سے ہوتا ہے، اس کے علاوہ پایوجینک کا کی (Pyogenic Cocci) اور بی پروٹیوس (B-Proteus) جراثیم بھی پائے جاتے ہیں، بعض دفعہ قبض، سیب کے بیج، انگور کے بیج وغیرہ سے بھی انتڑیوں میں خراش پیدا ہو کر یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ مرض نمونیہ، نزلہ، زکام وغیرہ سے بھی ثانوی طور پر ہو سکتا ہے۔

علامات: پہلے پیٹ میں ناف کی طرف (اردگرد) زور کا درد ہوتا ہے۔ اور اپنی جگہ بدلتا رہتا ہے لیکن آخری طور پر ناف کے دائیں طرف درد قائم ہو جاتا ہے، دائیں ٹانگ کو مریض اکثر کھینچتا رہتا ہے، بخار ۱۰۱ یا ۱۰۲ تک ہوتا ہے، نبض کی رفتار ۱۲۰ فی منٹ تک پہنچ جاتی ہے، متلی اور قے بھی آتی ہے، مقام ماؤف پر ابھار محسوس ہوتا

ہے۔ اور دبانے سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کھانا نہ کھانے سے اس درد میں کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ یہ درد ورزش سے اکثر بڑھ جاتا ہے، پرانی حالت میں صحیح اور یقینی تشخیص کے لئے ایکسریز یا الٹراساؤنڈ سے امداد لینی ضروری ہے۔ عام طور پر علاج سے چار یا پانچ دن میں ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔ اگر مرض شدید ہو اور پھوڑا بن جائے تو سوائے آپریشن کے کوئی علاج نہیں ہے۔

علاج: تین بڑی آنتوں میں سے پہلی آنت جس کا نام اعور یا کانی آنت ہے، کیونکہ آنکھ کی طرح ایک سوراخ ہوتا ہے، اس آنت کے پچھلے حصہ سے ایک لمبا ابھار یا زائدہ نکلا رہتا ہے، جس کی لمبائی تین انچ سے چھ انچ تک ہوتی ہے۔ اس کو دودیہ کہتے ہیں، زائدہ دودیہ میں اگر ورم ہو جائے تو اس کو اپنڈے سائیٹس کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس زائدہ میں ایک باریک سوراخ ہوتا ہے جو اعور میں کھلتا ہے، چنانچہ دیگر اسباب کے علاوہ اگر اس سوراخ میں امرود و انجیر جیسے چھوٹے بیج والے پھلوں کے بیج چلے جاتے ہیں۔ تو اکثر سبب مذکور ہو جاتے ہیں۔ اس کا علاج قبض کو دور کرنے کے ساتھ تحلیل ورم ہے۔ چنانچہ آب مکو سبز مروق، آب کاسنی سبز مروق میں مغز املتاس حل کر کے نیم گرم پلانا نہایت مفید ہے، حب تنکار یا حب کبد نوشادری کھانے کے بعد دیں، ماش کا آٹا جس میں سونٹھ، ہینگ شامل کر کے گوندھ کر روٹی پکا کر ایک طرف سے پختہ کریں اور کچی طرف سے روغن بابونہ سے چرب کر کے نیم گرم مقام درد پر باندھیں، گرم ٹکور کرنا از حد مفید ہے یا سوئے کے سبز پتوں کا پانی نکال کر آگ پر چڑھا کر پھاڑ دیں اور چھان کر ۱۰۰ گرام پانی میں شربت دینار ۴۰ گرام ملا کر صبح اور شام پلائیں، یا جب تنکار دو عدد ہر تیسرے روز رات کو سوتے وقت کھلائیں، ماش کا آٹا پاؤ بھر بکری کے دودھ میں گوندھ کر کھانے کا نمک، سونٹھ، بیج سویہ، ہینگ ہر ایک ۱۰ گرام باریک پیس کر ملائیں، روٹی کو ایک طرف سے پکائیں

اور دوسری طرف سے خام رکھیں، خام (کچی) طرف کو کیسٹر آئیل سے چپڑ کر ذرا نیم گرم باندھیں۔ غذا دودھ اور یخنی کے سوا کچھ نہ دیں، دو چار دنوں میں آرام ہو جائے گا، حب کبد نوشادری اور حب تنکار کے نسخہ جات درج ذیل ہیں۔

ھو الشافی:۔ حب کبد نوشادری: غذا کو ہضم کرتی ہے، قبض کو دور کرتی ہے اور گرانی شکم کو کھو دیتی ہے جگر سخت ہو جائے یا بڑھ جائے یا زیادتی بلغم سے عروق ومجاری میں سدے پڑ جائیں تو بہت مفید ہے، نوشادر، نمک طعام، نمک سیاہ، سہاگہ بریاں، نمک لاہوری، نرکچور، چھلکا ہرڑ کابلی، ہرڑ سیاہ باؤبڑنگ، مرچ سیاہ، سونٹھ ہر ایک برابر وزن کوٹ چھان کر عرق گلاب میں ملا کر گولیاں بقدر نخود بنائیں۔

خوراک دو سے چار گولی تک بعد طعام ہمراہ عرق سونف یا پانی کھلائیں۔

(2) حب تنکار: بھوک لگاتی ہے، دائمی قبض رفع کرتی ہے اور پیٹ کو بڑھنے سے روکتی ہے، سہاگہ سات ماشہ، اجوائن خراسانی ۹ گرام، مرچ سیاہ ساڑھے ۳۰ گرام، مصری خالص ۵۰ گرام، شیرہ گھیکوار میں چنے کے برابر گولیاں بنائیں، خوراک ایک سے تین گولی تک سوتے وقت یا کھانے کے بعد دونوں وقت پانی کے ساتھ کھلائیں۔

(3) غذا و پرہیز: شدت مرض میں فاقہ بہتر ہے اور رفع تشنگی کے لئے تھوڑا تھوڑا پانی دیں۔ دورہ مرض کے بعد چند روز تک سیال غذا، سنگترا و مالٹا کا رس، گلوکوز دودھ، وغیرہ دیتے رہیں اور رفتہ رفتہ ٹھوس غذا دیں۔ اسی طرح آنتوں میں گرہ یا رکاوٹ پڑ جاتی ہے۔

وجوھات: انتڑیوں کی سوزش، انتڑیوں کے زخم، انتڑیوں کا سرطان، انتڑیوں کا راستہ تنگ ہو جانا یا بالکل بند ہو جانا انتڑیوں کا ایک دوسرے سے چپک جانا، پاخانہ کے سدوں یا کسی وجہ سے بند ہو جانا وغیرہ وغیرہ۔

علامات: دس سال کی عمر تک بچوں کے اندر ایک انتڑی دوسری انتڑی میں پھنس جاتی ہے اور جو آنت پھنس جاتی ہے وہ سوج جاتی ہے۔ اس کا مقام عام طور پر ناف کے نزدیک ہوتا ہے، قبض شدید ہوتا ہے، بعض دفعہ بار بار قے آتی ہے۔ مریض کمزور ہو جاتا ہے، پیٹ میں شدت کا درد ہوتا ہے، کسی پہلو آرام نہیں آتا، مرض کی شدت میں پہلے قے میں معدہ کی خوراک اور بعد میں بدبودار قے یعنی پاخانہ کی قے خارج ہوتی ہے جو اس مرض کی خاص علامت ہے۔

علاج: شروع مرض میں گرم پانی کا حقنہ کرنا چاہئے۔ اگر درد اور نفخ شدت اختیار کر جائے اور کمزوری بڑھ جائے تو فوراً آپریشن کی طرف توجہ دی جائے، کیونکہ اس مرض کا علاج سوائے آپریشن کے ممکن نہیں۔ اس لئے کسی بھی پیتھی کے نسخہ جات درج نہیں کئے گئے ہیں، جب بھی مرض کی تشخیص ہوا سے فوراً کسی بڑے ہسپتال میں آپریشن کا مشورہ دینا چاہئے۔ ورنہ مرض کی شدت سے مریض ایک دو دن میں ہی اس جہاں فانی سے کوچ کر جاتا ہے۔

اسی طرح انتڑیوں کی رسولیاں ٹیومر آف انٹیسٹائن (Tumours of intestines) میں اور انتڑیوں کے سرطانی پھوڑے میں مریض کو آپریشن کا مشورہ دینا چاہئے کیونکہ آپریشن کی اس مرض کا بہتر علاج تصور کیا جاتا ہے۔

☆☆☆

آنت اترنا، فتق، ہرنیا، (Hernia)

مرض کا تعارف: فتق اس حالت کا نام ہے کہ پردہ صفاق کے دونوں طرف یا کسی ایک طرف سے وسیع اور کشادہ ہو جائے اور کوئی چیز مثلاً آنت، مائیت یا ریح فوطہ میں اتر آئے۔ یہ عارضہ پردہ صفاق پھٹ کر یا کنج ران والے سوراخ کشادہ ہو کر فتق کا باعث ہوتے ہیں۔

وجوہات: پیٹ کی دیوار یا انتڑیوں کو پیٹنے والی جھلی کا کمزور ہو جانا، زیادہ زور کا کام کرنا، دائمی قبض، مثانہ کی پتھری، حمل، چوٹ یا صدمہ، بھاری بوجھ اٹھانا، پاخانہ کو زیادہ دیر تک روکے رکھنا، دائمی قبض، پاخانہ کے وقت زیادہ زور لگانا، شدید کھانسی وشدید قئے آنا۔

قسمیں وعلامات: بلحاظ خاصیت اس کی دو قسمیں ہیں:

۱- دبنے والا فتق (ریڈیوسی بل ہرنیا) Reduciable Hernia جو دبانے سے اپنی اصلی جگہ پر آجائے۔

۲- نہ دبنے والا فتق (اریڈیوسی بل ہرنیا) Irreduciable Able-Hernia جو دبانے سے اپنی جگہ پر واپس نہ جا سکے۔ نہ دبنے والا فتق تین اقسام کا ہو جاتا ہے۔

۱- پھنسا ہوا فتق (سٹرینگولیٹڈ ہرنیا) (Strangulated) اس قسم کے ہرنیا میں مقام مرض متورم اور دردناک ہوتا ہے۔ قبض، اپھارہ، قولنج سے مریض نڈھال ہو جاتا ہے، قئے آتی ہیں، جن میں آخرکار پاخانہ خارج ہونے لگتا ہے۔

۲- فتق متورم یعنی سوزشی ہرنیا (ان فلیمڈ ہرنیا) Inflammed Hernia اس ہرنیا میں شدت سے بخار اور درد ہوتا ہے۔

۳- سدہ دار فتق (ہرنیا جس میں سدہ پھنسا ہوا ہو) Incrasseatead Hernia اس قسم کے ہرنیا میں اترنے والی آنت میں سدہ پھنس کر درد اور تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ بعض دفعہ شدید قولنج سے مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا ہرنیا زیادہ عمر کے مریضوں کو ہوتا ہے۔

انتڑیوں کے ہرنیا کے لئے خواہ کسی قسم کا ہو، مندرجہ ذیل علاج مفید ہیں:

۱- اگر ہرنیا ری ڈیوسی بل ہے یعنی خارج شدہ آنت دبانے سے اندر ہو سکتی ہے تو اس کو اندر کر کے ہرنیا کی پیٹی تجویز کریں، عام حالات میں مریض کو سیدھا لٹانے اور ٹانگیں اکھٹی کرنے سے ہرنیا خود بخود اندر ہو جاتا ہے۔

۲- ہرنیا کی پیٹی خواہ کسی قسم کی ہو، اس کی عمدگی کی پہچان یہ ہے کہ اس کے دباو یا رگڑ سے جسم کی جلد کو نقصان نہ پہنچے، جسم کی حرکات میں تکلیف نہ ہو۔ گدی اس شکل کی ہو کہ ہرنیا کی گزرگاہ کو بند رکھے اور کشادہ نہ کرے۔ ٹھیک ناپ کی ہو۔

۳- ہرنیا کی پیٹی کے لئے ناپ لینے کا طریقہ یہ ہے کہ پیڑو کی ہڈی کے بالائی کنارے سے قریباً ایک انچ نیچے ہرنیا کے سوراخ (گزرگاہ) تک پیڑو کا گھیرا دریافت کریں۔ بچوں اور جوانوں میں اگر شروع سے یہ پیٹی لگائی جائے تو اکثر آرام آجاتا ہے، پیٹی لگانے والے مقام کو اچھی طرح صاف رکھنا چاہئے۔ کبھی کبھی اسی مقام پر زنک اوکسائیڈ چھڑک دینا چاہئے تاکہ زخم نہ ہو سکیں۔

ھوالشافی:۔ مریض کوگرم پانی میں بٹھائیں،تیل بابونہ کی مالش کریں۔ اترے ہوئے جسم کوآہستہ سے اوپر کو چڑھائیں، جب چڑھ جائے تو کپڑے کی گدی رکھ کرمضبوط پٹی باندھ دیں۔خوراک میں کاسرالریاح دوائیں، جوارش کمونی، جوارش جالینوس یا معجون فلاسفہ دیں۔لنگوٹ کس کر باندھنا نہایت ہی مفید علاج ہے۔بچوں کے ہرنیا میں کیچوؤں کو بیرونی کوٹ کر لگانا یا انگور کی لکڑی جلا کراس کی خاکستر کوسرکہ میں ملا کر لیپ کرنا مفید ہے۔علاج کے دوران میں مریض کوآرام سے لیٹنا چاہئے۔ صبر یا اقاقیا یا مصطگی رومی یا رسونت یا مازو یا پھٹکڑی یا سماق ان میں سے کسی ایک کو پیس کر پانی کے ساتھ ضماد کریں۔مفید ہے۔

(2) مصطگی رومی ایک ماشہ پیس کرگل قند دوتولہ میں ملا کرصبح وشام کھلانا مفید ہے۔بیرونی علاج بطرز یونانی علاج کریں۔قدرتی علاج میں مرغابی کا گوشت کھلانا مفید ہے۔آیورویدک علاج میں شست پشپ آدمی گھرت (بنگ سین آیورویدک گرنتھ کانسخہ) چھ ماشہ ہمراہ دودھ گائے دیں اورنارائن تیل کی مالش کریں۔

غذا وپرہیز: زود ہضم اورمقوی غذا مثلاً سبزترکاریاں یعنی گھیا،ٹنڈے، توری،شلجم، چقندر،ساگ پالک،کریلہ وغیرہ تنہا یا گوشت سبزی کے ساتھ پکا کر چپاتی کے ساتھ دیں۔گھی،دودھ،مکھن ہضم کے مطابق دیں۔تمام قابض، بادی چیزوں مثلاً ہرقسم کی دالوں، چاول، گوبھی،آلو، کچالو،اروی، بھنڈی وغیرہ سے پرہیز کرائیں۔

☆☆☆

بواسیراوراس کے متعلق معلومات

بواسیر کا مرض دنیا بھر میں پایا جاتا ہے۔اور لاکھوں معالجوں کے پاس روزانہ اس مرض کے پریشان حال مریض علاج کے لئے آتے رہتے ہیں۔ مجھے بھی روزانہ ایسے مریضوں سے واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ریح البواسیر جسے عوام بادی بواسیر کہتے ہیں جس میں پیٹ کے پھولنے، ہوا اور گیس بھرے رہنے، کمر میں بیٹھک (تہگاہ) کی جگہ بوجھ درد اور خارش تناؤ جیسی علامات مریض کے ناک میں دم کردیتی ہیں۔ان مریضوں میں عموماً معدہ خراب، ریاح اور گیس پیدا ہوتی ہے۔زیریں بدن بڑھ کر پولا اور ادھر اُدھر پھیل کرخوبصورتی کا ستیاناس کردیتا ہے۔مریض ریاح بند ہونے سے دن میں کئی کئی مرتبہ مرمر کے جیتا ہے۔ریاح خارج ہونے پر مریض ہشاش بشاش، ذرا ریاح بند ہوئی تو مریض کو جان کے لالے پڑجاتے ہیں۔

ناف کے مقام کے نیچے دائیں بائیں پیڑو اور پاخانے والی جگہ (مقعد) کبھی جلتی، کبھی اکڑتی، اور کبھی پھولی ہوئی نظر آتی ہے۔بعض مریضوں کے مقعد کے گول حلقہ کے اوپر باہر کی طرف ایک دوتین یا زیادہ نرم ابھار پیدا ہوجاتے ہیں جن کو اطباء حضرات مسے کہتے ہیں۔بعض مریضوں میں پاخانے والی چوڑی کے اندرونی سطح میں یہ مسے ہوتے ہیں۔عموماً خشک اجابت کے وقت ان مسوں میں جلن، خراش اور ٹیسیں مریض کو کافی پریشان کرتی ہیں۔خونی بواسیر والے مریضوں میں یہ مسے پہلے سال چھ ماہ بعد اور رفتہ رفتہ جلدی جلدی پھول کرتن جاتے ہیں اور مریض کا اٹھنا بیٹھنا محال

کر دیتے ہیں۔بعض مریض حیران ہو کر طبیبوں سے سوال کرتے ہیں کہ حکیم صاحب
کئی روز متواتر اس قدر خون کہاں سے آتا ہے؟

جواب یہ ہے کہ نچلی آنتوں میں ڈیڑھ فٹ لمبی وریدیں اور شریانیں پھیلی
ہوئی ہیں۔ دباؤ اور بوجھ پڑنے سے ان کے منہ کھل جاتے اور خون خارج ہونا شروع
ہو جاتا ہے۔ ایلوپیتھی ڈاکٹرس سے عوام مسے کٹوانے کا مشورہ طلب کرتے رہتے
ہیں۔اپنے 32 سالہ عملی مطب میں ہزاروں مریض آئے جن کو مسے کٹوانے کے بعد
بواسیر دوبارہ اسی شدت سے شروع ہوگئی۔ چند مریضوں کو دو تین مرتبہ مسے کٹوانے
کے کچھ عرصہ تک عارضی فائدہ کے سوا کچھ حاصل نہ ہوا۔ بندہ نے ایسے مریض بھی
دیکھے کہ مسے کٹوانے کے بعد چند دن کے بعد نکسیر،خونی دست یا نفث الدم کے
ذریعے بدن سے خون جاری ہوگیا۔

ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں وہ سب ہضم ہو کر خون تو نہیں بن سکتی۔اس میں سے
بعض حصے ٹوٹتے پھوٹتے ہی نہیں۔ان کو فضلات کہا جاتا ہے۔ یہ فضلات ہمارے
بدن میں تین شکلوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ فضلات اگر ہوائی ہیں تو سانس کی نالی
ان کو نکال کر تھوک بلغم اور ریشہ کی شکل میں باہر پھینک دیتی ہے۔اگر یہ فضلات آبی
(پتیل پانی جیسے) ہوتے ہیں تو گردے اور مثانے کی راہ بدن سے خارج ہو جاتے
ہیں۔اگر یہ فُضلات آنتوں کے پاس ہوں تو ان کو دستوں کے ذریعہ سے باہر پھینک
دیا جاتا ہے۔اگر یہ فضلات بدن کے مختلف اعضاء میں رک جائیں تو ان اعضاء میں
ورم،گلٹیاں،اور پھوڑے بننے شروع ہو جاتے ہیں۔

معاشرے کا کوئی فرد جب سستی اور کاہلی کی زندگی بسر کرنا شروع کردے تو
روزانہ پیدا ہونے والے یہ ردی مواد جن کو اطباء سوداوی فضلات کہتے ہیں بدن میں
جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔سوداوی فضلات کا آنتوں میں جمع ہونا بواسیر کی شکل

میں ظاہر ہو جاتا ہے۔ بواسیر کی ماہیت یہی تو ہے کہ سوداوی مواد آخری آنت یعنی
معائے مستقیم میں جمع ہونا شروع ہو گئے۔اس آنت نے اس مواد کو قبول کر کے اپنے
اوپر اور ارد گرد بواسیر کے مسے اور ابھار پیدا کر لئے۔

اب ضرورت اس امر کی ہے کہ ان موذی فضلات کو بدن میں بننے سے روکا
جائے۔ان ابھاروں کو کٹوانا تو اصلی علاج نہیں۔ ہمارے ملک میں لاکھوں انسان ان
مسوں کو دبانے، چھلانے اور کٹوانے کی فکر میں گذار دیتے ہیں اور کچھ لوگ اپنی زندگی کا
اچھا خاص حصہ روکھا پھیکا کھا کر پرہیز کے سہارے دن گذار دیتے ہیں۔ایسے مریضوں
کیلئے ضروری ہے کہ وہ ایسی غذائیں لیں جن سے قبض نہ بنے اور غذا جلدی ہضم ہو'۔

عوام آلو اروی، بینگن، گوبھی اور ٹماٹر شوق سے کھاتا ہے۔ظلم یہ ہے کہ آلو کو
چھیل کر اوپر کا چھلکا اتارتے ہوئے آدھا آلو ضائع کر دیا جاتا ہے۔ بندہ کا مشورہ ہے
وہ آلو کو چاقو چھری سے کھرچ کر پکائیں۔ چھلکا نہ اتاریں،اس طریقے سے آلو چھیلا
ہوا نہ تو قبض کرتا ہے اور نہ ہی دیر ہضم ہوتا ہے۔

گوبھی کے پھول واقعی ایک خوش شکل اور خوش ذائقہ سالن ہمیں مہیا کرتے
ہیں۔قدیم اطباء نے تو پھول گوبھی کے پتوں کو زود ہضم ریح شکن اور جوڑوں کے درد
کو دور کرنے والی غذا تسلیم کیا ہے۔ ریشہ دار سبزیوں کے بیج، پھوس اور تنکے معدہ اور
آنتوں میں جمنے اور رکنے نہیں پاتے۔ بواسیر کے مریضوں کو موٹے آٹے چھان کی
روٹی ریشہ دار سبزیوں کی بھجیا مفید ہے۔

ایک عام اصول کے تحت ایسی غذا جو بادی نہ ہوں، سریع النفوذ ہو جس میں
معدنیات،آبیات،شحمیات اور لحمیات کی مناسب مقدار موجود ہو اور اس میں فائبرس
کی بھرپور مقدار شامل ہوں اس مرض کے لئے مفید بتائی جاتی ہے۔صبح و شام ریاضت
جسمانی، مریض کو خوش و خرم و صحت مند رکھنے میں معاون ہوتی ہے۔☆☆☆

بادی بواسیر، ریح البواسیر، پائلز

(Piles)

مرض کا تعارف: مقعد (گدا) کی رگوں کے منہ پر مسّے پیدا ہوجاتے ہیں اوران کی وجہ سے مریض کوگدا کے مقام پر درد گرانی اور خارش ہوتی ہے،لیکن خون وغیرہ خارج نہیں ہوتا۔

وجوہات: بادی بواسیر کا سبب بھی سوداوی خلط ہوا کرتا ہے،جوکسی دوسرے مقام سے گدا پر گر کر یا خود گدا اوراسکے اردگرد پیدا ہوکر گدا کی مقامی حرارت کی وجہ سے ریاح غلیظ کی صورت اختیار کرلیتی ہے جوکوکھ اور ناف کے اردگرد گھومتی اور مشکل سے تحلیل ہوتی ہے، پیٹ میں نفخ اور قراقر کی شکایت رہتی ہے اور کبھی یہ ریاح خصیہ،عضو تناسل اور مقعد کی طرف اتر آتی ہے،کبھی سینہ، پہلو، پشت، مثانہ اور گردن کی طرف چڑھ کر ان میں درد پیدا کرتی ہے،گاہے پیچش اور خونی اسہال کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے،اکثر اوقات قبض کے سبب اعضاء شکنی ، درد زانو اور درد مفاصل وغیرہ عارض ہوجاتے ہیں،کبھی دوسرے اعضاء مثلاً ہاتھوں اور سر کی طرف رجوع کر جاتی ہے اسوجہ سے عام طور پر اٹھنے بیٹھنے کے وقت زانو اور جوڑوں سے چپڑ چپڑ کی آواز آنے لگتی ہے۔

علامات: گدا کے مقام پر درد اور خارش ہوتی ہے مردمی قوت کمزور ہوجاتی ہے،سوءِ ہضم کی شکایت ہوتی ہے، ملاپ میں رغبت نہیں رہتی منہ کا مزا خراب ہوجاتا ہے، معدہ اور سینہ میں جلن معلوم ہوتی ہے، نیند بہت آتی ہے، بدن سست ہوجاتا ہے۔ مریض اپنے حلق میں کوئی چیز لٹکی ہوئی محسوس کرتا ہے۔ سوکر اٹھنے کے بعد بدن بھاری معلوم ہوتا ہے، چہرہ کا رنگ زرد یا سیاہ سکہ یا پتیل کے رنگ سے مشابہ ہوجاتا ہے۔ مریض کو سچی بھوک نہیں رہتی۔ اکثر مریضوں کو دوران اور دردسر، شب کوری، قولنج اور جی متلانے کی شکایت لاحق ہوجاتی ہے۔

ھوالشافی:۔ نمک سلیمانی ۲ گرام یا سفوف اجوائن دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں، قبض کے لئے مربہ ہلیلہ دو عدد ہمراہ عرق سونف کھلائیں۔ اس سلسلہ میں اطریفل صغیر، جوارش جالینوس، اطریفل کشنیزی، جوارش کمونی وغیرہ بہترین ادویات ہیں۔

ذیل کے نسخہ جات بواسیر بادی کے لئے معمول اور مفید ھیں:

(2) خصوصاً سفوف خطا: بواسیر بادی، ریاحی امراض، درد شکم میں بہت نافع ہے۔ **(3)** ریوند خطائی، سونٹھ، سوڈا بائیکارب ہموزن کوٹ چھان کر سفوف بنائیں، خوراک ۲ گرام ہمراہ آب تازہ صبح وشام دیں۔ **(4)** ریوند چینی، سونٹھ اور سوڑا بائی کارب (سوڑا خوردنی) کا سفوف بھی مستعمل ہے۔ **(5)** اس کے علاوہ حب بواسیر بادی جس کا نسخہ یہ ہے۔ رسونت اصلی ۵ گرام، مغز بیج نیم ۵ گرام، مغز بیج بکائن ۵ گرام، گولیاں بقدر نخود (چار رتی) بنائیں، دو گولی صبح وشام استعمال کرائیں۔

(6) حب رسوت: رسوت، مقل ارزق، گیرو، مغز بیج نیم، مغز بیج بکائن گندنا ہر ایک برابر وزن، سبز گندنا کے پانی میں چنے کے برابر گولیاں بنائیں، بواسیر بادی میں صبح وشام ایک ایک گولی اور خونی بواسیر میں دو دو گولیاں استعمال کریں۔

(7)حب بواسیر: ہرڑ سیاہ ۱۰/گرام، چھلکا ہرڑ زرد ۱۰/گرام، چاکسو کا آٹا ۱۰/گرام، مغز بیج نیم ۱۰/گرام، سب کو گھیکوار کے گودہ میں کھرل کر کے حبوب بقدر نخود یعنی چنے کے برابر بنائیں، خوراک دو سے چار گولی صبح وشام دیں۔

(8)دیگر: بیج مولی، ریوند خطائی ہموزن لے کر چھان لیں اور قدرے شہد کی مدد سے دانہ نخود کے برابر گولیاں بنائیں، رات کو دو یا تین گولیاں ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کرائیں۔ اسکے متواتر استعمال سے بواسیر خونی اور بادی کو آرام آجاتا ہے۔

(9)روغن بواسیر: ارنڈی کا تیل (کیسٹر آئیل) ۲۰ ملی لیٹر لے کر تانبے کے بغیر قلعی والے برتن میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ اور برتن کو ڈھانپ دیں، جب گرم ہوجائے تو آگ سے نیچے اتار کر دورتی کافور ملا کر ہلائیں، ہلاتے وقت برتن کو ڈھانپے رکھیں۔ سرد ہونے پر کسی شیشی میں رکھیں۔ اور بوقت ضرورت بواسیر کے مسّوں پر گرم کر کے لگائیں، درد بواسیر کو تسکین دیتا ہے۔

(10)بواسیر اور اندر ائن بوٹی: 1-بواسیر کے لئے جڑ اندرائن (تمہ) کالوسنتھ (Colocynth) پانی میں گھس کر مسّوں پر لیپ کریں۔

۲-اندرائن کے پھل کے ٹکڑے کر کے ایک گھڑے میں ڈال دیں اور گھڑے کو پانی سے پر کردیں۔ یہ گھڑا تین ہفتہ تک دھوپ میں پڑا رہنے دیں، اس کے بعد اس کے پانی سے استنجاء (گدا کو دھونا) کرتے رہیں۔ چالیس روز کے استعمال سے مسّے نابود ہوجاتے ہیں۔

(11)بواسیر اور گیند ابوٹی: صد برگ (گیندا) کیلن ڈیولا (Calendual) کے پھول سایہ میں خشک کر کے خالص رسونت، مغز بیج نیم، مغز بیج بکائن، چھلکا نیم، بیج مولی ہر ایک ۲۵۰ گرام علیحدہ علیحدہ پیس کر ملائیں اور ۴ لیٹر دودھ

گائے میں پکائیں۔ جب قوام درست ہو تو گولیاں بقدر نخود بنائیں، بواسیر کے واسطے معمول مطب اور از حد مفید ہیں۔ چالیس روز کے استعمال سے اس نامراد مرض کا قلع قمع کرتی ہیں، خوراک چار گولی ہر روز پانی کے ساتھ کھلاتے رہیں۔ اور پانی سے پیس کر مسّوں پر ضماد کریں۔

(12)بلا آپریشن بواسیر ی مسّوں کا علاج: ریٹھا کے مغز کی گریاں لے کر باریک پیس لیں اور نیم کے تیل یا پانی میں پیس کر مسّوں پر لگائیں خوراک کے طور پر کیسٹر آئیل دیں تا کہ پاخانہ نرم ہو کر خارج ہو، چند دنوں میں آرام ہوجاتا ہے۔

(13)نیم کے پختہ پھلوں کا مغز ۵۰ گرام باریک پیس کر اس میں ۲۵۰ گرام گڑ ملا کر چنے کے برابر وزن کی گولیاں بنائیں اور روزانہ تازہ پانی کے ہمراہ صبح وشام کھلائیں، ہر قسم کی بواسیر کے لئے مفید ہے۔

(14)مغز بیج نیم، رسونت، چھلکا ہرڑ، تینوں برابر وزن لے کر عرق گلاب کی مدد سے چنے کے برابر کی گولیاں بنائیں، صبح وشام ایک ایک گولی ہمراہ دودھ گائے کھا لینے سے ہر قسم کی بواسیر کو آرام ہوجاتا ہے۔

(15) چھلکا ہلیلہ کابلی، ہرڑ سیاہ برابر برابر گھی خالص میں بھون کر سفوف بنالیں اور اس میں برابر کھانڈ ملا کر ہر روز چھ سے نو ماشہ استعمال کریں، قبض اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔

(16)ہلدی اور کڑوی توری دونوں کو خوب باریک پیس کر بواسیر کے مسّوں پر لیپ کریں اور روزانہ مسّوں پر لگائیں، اس طرح کرنے سے مسّے دور ہوجاتے ہیں۔

(17) آک کے پتے خوب باریک پیس کر مسّوں پر لگانے سے بادی بواسیر کے مسّے دور ہوجاتے ہیں۔

(18) لکرونده بوٹی کے پتے پیس کر ہر روز گدا پر لیپ کرنے سے مسّے دور ہو جاتے ہیں۔

(19) دو عدد پیاز بھوبل میں نیم بریاں کریں اور چھلکا اتار کر اسکو کونڈی میں لغدہ بنا کر گائے یا بھینس کے گھی میں نیم بریاں کریں اور ٹکیہ بنا کر نیم گرم مسّوں پر ٹکور کریں اور باندھیں، اس سے مسّوں کو آرام ہو جاتا ہے اور مریض چین سے سو جاتا ہے،

(20) قدرتی علاج: مالش کرانا، حمام کرنا، پیادہ پا چلنا اور داخلی طور پر مربہ مولی کا استعمال بھی بہترین قدرتی علاج ہے۔

بواسیر کا بنا دوا علاج: جب کبھی ژالہ (اولے) باری ہو تو مریضان بواسیر (خونی یا بادی) کیسی بھی ہو کو دو چار اولے لے کر انہیں خوب اچھی طرح مسّوں پر ملیں اور جہاں تک ہو سکے انہیں مقعد کے اندر بھی داخل کریں۔ایک ہی دفعہ کے عمل سے از خود مسّے جھڑ جاتے ہیں اور پھر دوبارہ تکلیف نہ ہو گی۔اولے نہ برسنے پر بارش کے پانی سے آبدست کرانے سے بھی کافی فائدہ ہو جاتا ہے۔مگر ایسا کئی روز تک کرنا چاہئے۔نہایت مفید چیز ہے۔

بادی اشیاء سے پرہیز کریں بڑا گوشت، گوبھی، ماش کی دال اروی مسور کی دال وغیرہ سے احتیاط کریں۔

☆☆☆

بواسیر خونی، پائلز، (Piles)

مرض کا تعارف: اس مرض میں مقعد کے اندر یا باہر مسّے پیدا ہو جاتے ہیں۔اس کی دو قسمیں خونی اور بادی ہیں۔خونی میں مسّوں سے خون آتا ہے اور بادی میں درد و خارش ہوتی ہے، خون کبھی پاخانہ سے مل کر آتا ہے، کبھی بعد از پاخانہ قطرہ قطرہ یا لگاتار نکلتا ہے۔کیوں کہ مقعد (گدا) کی رگوں کے منہ پر مسّے پیدا ہو جاتے ہیں۔پاخانہ کے بعد یا پہلے خون کے قطرے نکلتے ہیں۔

وجوہات: طب قدیم عام طور پر سوداوی خون کو بواسیر کا سبب قرار دیتی ہے جو یا تو اس طرح پیدا ہوتا ہے کہ گرم دواؤں اور غذاؤں کے استعمال، سرخ مرچوں کی کثرت، گوشت خوری کی زیادتی یا سودا کے ساتھ تیز اور جلی ہوئی صفرا کے مل جانے سے اس میں احتراق لاحق ہو جاتا ہے یا سوداوی اغذیہ مثلاً مسور اور بینگن وغیرہ کے کثرت استعمال کے سبب سے خون غلظت اور احتراق پیدا کر کے آنتوں تک پہنچتا ہے۔اور رفتہ رفتہ اپنے نقص کے باعث نیچے کی طرف آنتوں کی رگوں کے ان انتہائی سروں تک پہنچ جاتا ہے، جو امعائے مستقیم کے ساتھ ملی ہوئی ہیں اور وہ گندہ مادہ وہاں جلن پیدا کرنے کے علاوہ کھچاوٹ پیدا کر دیتا ہے۔اور ان رگوں کے سرے اس

کھینچا تانی کے اثر سے پھول کر ابھر آتے ہیں اور مسّے کہلائے ہیں، بسا اوقات ان میں شدت کا درد اور تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی اس مقام پر ورم کے سبب راستہ تنگ ہو کر سخت قبض کا باعث ہو جاتا ہے۔ اگر مشکل سے پاخانہ آئے بھی تو مسّوں اور متورم رگوں پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے شدید تکلیف اور درد کے ساتھ خون بہنے لگتا ہے۔ جو پاخانہ کے ساتھ ملا ہوا نہیں ہوتا، بلکہ کبھی پہلے اور کبھی بعد میں آتا ہے۔ کبھی خون اس قدر خارج ہوتا ہے کہ مریض حد درجہ کمزور ہو جاتا ہے۔ رنگ زردی مائل بہ سبزی ہو جاتا ہے، جگر کا فعل درست نہیں رہتا۔ آنکھوں پر بھر بھراہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ بھوک کم وسوءِ ہضم کی شکایت ہو جاتی ہے، کبھی خصیہ، مثانہ اور کمر میں بھی درد محسوس ہوتا ہے، مرض کی شدت کے باعث دوران سر لاحق ہو جاتا ہے، زبان سیاہ ہو جاتی ہے اور نچلے ہونٹ پر سفیدی جھلکنے لگتی ہے۔

نوٹ: مسّوں کی شکل وصورت کے لحاظ سے طب قدیم میں اس کی سات اقسام ہیں۔ (۱) صفر ہووی، (۲) مخفی، (۳) عنبنی، (۴) تینی، (۵) ثو لوی، (۶) تمری، (۷) توتی۔ اور طب جدید میں ان کی تین اقسام دی گئی ہیں۔

ھوالشافی:- **اندرونی بواسیر**: جس کے مسّے بہت اندر کی طرف ہوتے ہیں اور دیکھے نہیں جا سکتے۔ ان مسّوں سے خون تو آتا ہے لیکن درد معمولی ہوتا ہے۔

(2) درمیانی بواسیر: اس کے مسّے نہ بہت اندر اور نہ بالکل باہر بلکہ درمیان ہوتے ہیں۔

(3) بیرونی بواسیر: اس کے مسّے باہر کی طرف ہوتے ہیں اور آسانی سے نظر آتے ہیں، اگرچہ خون کم خارج ہوتا ہے، لیکن درد شدت کے ساتھ ہوتا ہے۔

علامات: اندرونی مسّوں سے خون خارج ہوتا رہتا ہے جو براز کے ساتھ گندھا ہوا نہیں ہوتا، ان میں درد کچھ نہیں ہوتا، بیرونی مسّوں میں درد ہوتا ہے مگر ان

سے خون خارج نہیں ہوتا، جو مسّے عین دُبر کے کنارے پر ہوں، ان میں دونوں علامات ہوتی ہیں، یعنی درد بھی اور اخراج خون بھی جب مرض ترقی کر جاتا ہے تو مسّوں کا حجم بڑھ جاتا ہے اور خروج المقعد کا عارضہ بھی ساتھ ہو جاتا ہے۔ خون کبھی براز کے ساتھ قطرہ قطرہ ٹپکتا ہے لیکن کبھی اس قدر زیادہ خارج ہوتا ہے کہ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے مریض کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے، عرصہ تک خون آتے رہنے سے مریض کو کمی خون کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

علاج: شروع مرض میں اس قدر علاج کافی ہے کہ قبض نہ ہونے دی جائے، دودھ، مرغن غذائیں، سبز ماکولات اور تازہ پھل بکثرت کھائیں گرم اغذیہ سے سخت پرہیز کریں۔ قبض کے لئے چھلکا اسپغول ۱۰ گرام روزانہ دودھ سے پھانکتے رہیں۔ خونی بواسیر میں جب تک غلیظ اور سیاہ رنگ کا خون نکلتا رہے، بدن میں حرارت کا غلبہ ہو اور کمزوری کا ڈر نہ ہو اس وقت تک خون بند نہ کریں، ہاں! اگر صاف سرخ اور پتلا خون کثرت کے ساتھ خارج ہونے لگے حرارت میں کمی اور مریض کو کمزوری سے غشی کا ڈر ہو تو خون بند کرنے کی فوری تدابیر کرنی چاہئیں۔

جس طرح انسان کے گلے پر گرمی اور سردی کا احساس ہوتا ہے، اسی طرح سردی اور گرمی کا اثر مقعد (گدا) پر بھی ہوتا ہے۔ اس لئے نمناک یا سرد جگہ پر یا پروں کی گدی یا روئی رکھ کر بیٹھنا بھی مضر ہے۔ لہٰذا مریضان بواسیر کو بید کی کرسی پر بیٹھنا مفید ہوتا ہے۔ کھلی ہوا میں معتدل ورزش، پیدل ہوا خوری نہایت ہی مفید ہیں۔

مندرجہ ذیل مجربات خونی بواسیر کے لئے از حد مفید ہیں۔

(4) حب بواسیر خونی: گیرو ۲۰ گرام، رسونت خالص ۱۰ گرام، دونوں کو سبز ککروندہ بوٹی کے پانی میں یا سبز بسکھپرا بوٹی کے پانی میں پیس کر چنے کے

برابر گولیاں بنائیں اور روزانہ دو گولی صبح، دو گولی شام ہمراہ تازہ پانی کھلائیں، یہ بوٹیاں ہر جگہ عام مل سکتی ہیں۔

(5) **دوائے بواسیر**: رسونت خالص ایک ماشہ کی گولی بنا کر پہلے کھلائیں، اوپر سے لعاب ریشہ خطمی چار ماشہ، شیرہ چھلکا جڑا انجبار چھ ماشہ، شربت بنفشہ دو تولہ ملا کر ایسبغول چھ ماشہ چھڑک کر پلائیں، بواسیر خونی کے لئے نہایت ہی مفید ہیں۔

(6) **دیگر**: سیپی دریائی لے کر کوئلوں کی آگ پر جلا کر راکھ بنالو۔ بقدر چار رتی گائے کی لسی کے ساتھ کھلائیں، بواسیر خونی کے لئے مفید ہے۔

(7) **دیگر**: ککرونده بوٹی چھ ماشہ، برگ گیندا چھ ماشہ، مرچ سیاہ تین دانہ، سب ادویہ کو ۱۰۰ ملی لیٹر پانی میں گھوٹ لیں، اور چھان کر پلائیں، قدرت کی مہربانی سے دو ہفتہ کے استعمال سے ہر قسم کی بواسیر کو آرام آجائے گا۔

(8) **دیگر**: ببول کی چھال چھ ماشہ دہی کے ساتھ کھلانا از حد مفید ہے۔

(9) **دیگر**: برگ ککڑ چھڑی ایک تولہ، کالی مرچ سات دانہ، دونوں کو گھوٹ کر چند روز پلائیں، بواسیر خونی کے لئے از حد مفید ہے۔

(10) **دیگر**: ساق دانہ سالم صاف کر کے بقدر چار سے چھ ماشہ ہمراہ باسی پانی دیں۔ کثرت سیلان خون کو ایک دم بند کرتا ہے، خونی بواسیر کو دور کرتا ہے۔

(11) **دیگر**: مرچ سیاہ، رسونت خالص، مغز بیج نیم، مغز بیج بکائن، ہموزن گولیاں بقدر چار رتی بنائیں، دو گولی صبح، دو گولی شام ہمراہ آب تازہ دیں بواسیر کا نہایت مفید علاج ہے۔

(12) **دوائے بواسیر**: نرکچور، رسونت ہر ایک ۵ گرام، مولی سبز کا پانی چھنا ہوا ۲۵۰ گرام، ان ہر دو کو مولی کے پانی میں تر رکھیں۔ اس کے بعد تمام اشیاء کو کھرل کر کے حبوب نخودی تیار کریں۔ دونوں وقت ایک ایک گولی ہمراہ تازہ پانی دیں

اور ایک سے دو گولی بیرونی طور پر پانی سے گھس کر مسّوں پر لگائیں۔ یہ دوا قدرت کی مہربانی سے ایک ہفتہ کے اندر ہر قسم کی بواسیر اندرونی، بیرونی، خونی و بادی کو دور کر دیتی ہے، استعمال کے دوران غذا سادہ استعمال کریں اور نہانے سے پرہیز کریں۔

(13) **دیگر**: کافور بھیم سینی ۵ گرام، ناگ کیسر، مغز بیج نیم، رسونت خالص، مویز منقیٰ ہر ایک ۱۰ گرام، پہلے چاروں ادویات کو سفوف بنالیں، پھر ان میں مویز منقیٰ ڈال کر خوب کھرل کریں۔ اور جنگلی بیر سے ذرا کم گولیاں بنالیں، ایک گولی صبح اور ایک شام ہمراہ تازہ پانی نگل لیں، بواسیر کو رفع کرنے میں لاجواب ہیں۔ یہ گولیاں بواسیر خونی کے لئے از حد مفید ہیں۔

(14) **حابس خون**: گیرو، سنگجراحت ہم وزن پیس کر محفوظ رکھیں اور بوقت ضرورت دو سے تین گرام صبح، دو پہر اور شام کو دیں۔ یہ خون کی روانی کو خواہ کسی وجہ سے جاری ہو، بند کرتا ہے۔ خون بواسیر کا ہوا، یا ایام کا، منہ سے آتا ہو یا قے الدم یا نفث الدم یا اسہال دموی ہوں اس کے لئے مفید ہے، تین یا چار خوراکوں میں آرام ہو جاتا ہے۔

(15) **حب بواسیر خونی**: رسونت خالص، مغز بیج نیم، مغز بیج سرس، تینوں چیزیں ہموزن لے کر گولی بقدر نخود تیار کریں، خوراک دو سے تین گولی روزانہ استعمال کرائیں۔

مقامی طور پر کھانے کے لئے افیون، مازو، کافور، مکھن، پہلی تینوں دواؤں کو باریک سفوف بنا کر مکھن میں ملالیں، اور مسّوں پر لگائیں۔

(16) حب بواسیر: رسونت مصفی ۱۰ گرام، نیم کے پتے ۵ گرام، نیم کے پتے کچل کر رس نچوڑ لیں اس کو آگ پر پھاڑ لیں اور چھان لیں اس پانی کے ساتھ رسونت کی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ دو گولیاں ہمراہ پانی دن میں دو بار لیں۔

مجربات بواسیر خونی کے لئے ازحد مفید ہیں:

(17) ایک عدد ناریل کے اوپر کا چھلکا اتار کر اس کو جلالیں، راکھ ہونے پر اس راکھ کے برابر مصری ملا کر تین خوراک بنائیں، ایک خوراک روزانہ دودھ بکری سے کھانے سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

(18) کڑا چھال، صندل سفید، ناگ کیسر، رسونت ہر ایک ایک تولہ، باریک سفوف بنا کر ہمراہ دودھ بکری ۵ گرام کھلانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔

(19) ناگ کیسر تین گرام کو پیس کر ۲۰ رگرام مکھن میں ملا کر روزانہ کھلائیں، چند روز کے استعمال سے بواسیری خون بند ہو جاتا ہے۔ ازحد مفید ہے۔

(20) ککروندہ بوٹی کا رس ۲۰ رگرام میں گائے کا خالص گھی ۱۰ رگرام گرم کر کے چند دن پینے سے خونی بواسیر کو آرام آجاتا ہے۔

(21) مصری خالص ۵۰ گرام، رسونت خالص ۵۰ گرام، گوگل خالص ۲۵۰ گرام، تینوں چیزوں کو ایک لیٹر مولیوں کے رس میں کھرل کر کے ایک سے دو رتی تک گولیاں بنالیں، اور صبح وشام ایک ایک گولی باسی پانی سے دیں۔ خونی بواسیر کے لئے نہایت اعلیٰ دوا ہے۔

غذا و پرہیز: بواسیر کے مریضوں کو مصالحہ دار اغذیہ، ثقیل اور بادی چیزوں مثلاً ماش کی دال، آلو، اروی، کچالو سے پرہیز کرائیں، غذا آش جو، ساگودانہ، دلیا، مونگ کی دال، نرم کھچڑی دیں۔

☆☆☆

نواسیر، بھگندر، فسچولا، (Fistula)

مرض کا تعارف: نواسیر جمع ہے ناسور کی اور ناسور پرانے زخم کو کہتے ہیں جو بھرنے میں نہ آتا ہو، زخم گدا (مقعد) میں پیدا ہو جاتا ہے جو کہ اندر سے چوڑا او رمنہ پر سے تنگ ہوتا ہے۔

وجوہات: گوشت اور میٹھی چیزوں کا زیادہ استعمال، کافی عرصہ تک پیچش میں مبتلا رہنا یا دستوں کا عارضہ ہونا یا کسی تیز مادہ کا امعاء مستقیم پر گرنا، ان اسباب سے آنتوں کے آخری حصہ میں عام طور پر زخم پڑ جاتے ہیں اور صحیح علاج نہ ہو سکنے کی وجہ سے ناسور بن جاتے ہیں۔ یہ مرض تین قسم کا ہوتا ہے۔ اول ناسور آر پار ہو، دوسرا یہ کہ باہر کی طرف ناسور ہو اور اندر تک منہ نہ کیا ہو۔ تیسرا یہ کہ اندر کی طرف منہ ہو اور باہر کی طرف نہ ہو۔ اس قسم کا ناسور سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

تشخیص مرض: یہ معلوم کرنے کے لئے کہ ناسور آر پار ہے یا نہیں، ناسور میں سلائی ڈالیں، اور گدا میں انگلی ڈال کر دیکھیں۔ اگر سلائی انگلی کو محسوس ہوتی ہے تو آر پار ہے ورنہ آر پار نہیں ہے۔

علامات: شدید درد ہوتا ہے اور پانی بہتا ہے۔ ناسور اگر آنتوں تک پہنچ جائے تو ہوا اور پاخانہ بلا ارادہ خارج ہو جاتے ہیں۔

ھـوالـشـافـی:۔ قبض ہوتو اسے دور کریں۔ پیرافین لکوڈ آدھا اونس یا کیسٹر آئیل ایک اونس پلائیں، تیز جلاب نہ دیں۔ اگر ورم زیادہ ہوتو بورک ایسڈ آدھا گرام پانی ایک اونس، گرم کر کے روئی کے ذریعے ٹکور کریں۔

(2) بچھو ایک عدد گائے کا خالص گھی اڑھائی تولہ میں جلا کر چھان کر محفوظ رکھیں اور ناسور میں لگائیں۔

(3) اگر عارضہ آتشک سے ہو تو جوہر آتشک یا کشتہ سنکھیا سفید آدھا چاول بقدر مزاج وعمر مریض کو دیں۔ بیرونی طور پر ناسور کے علاج میں اس کو صاف کرنا اور انٹی سپٹک ادویات کا استعمال مفید ہے۔

(4) گھونگچی لال لے کر اونٹ کے پیشاب میں گھس کر بتی بنا کر ناسور میں رکھیں اگر سوراخ کا منہ تنگ ہو تو چاول اور مونگ کی کھچڑی پکا کر باندھیں، جب ناسور کا منہ کھل جائے تو اس کے بعد بتی کو اندر رکھیں۔ ناسور کے لئے بہت مفید ہے۔

(5) گیہوں کا دلیہ پانی میں پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے، متواتر روزانہ ناسور پر باندھیں، مواد کو خارج کر کے زخم کو بھر لائے گا۔

(6) کنگھی بوٹی کے پتے ٹکیہ بنا کر باندھیں، ایک ہفتہ میں فائدہ ہو جائے گا۔

(7) تلوں کا تیل ۴۰ گرام، بورک ایسڈ ۱۰ گرام، کاربالک ایسڈ ۲۰ قطرے، تیل کو آگ پر رکھیں، جب جھاگ آنی بند ہو جائے تو تیل اتار لیں اور بورک ایسڈ شامل کر کے ڈنڈے سے خوب گھوٹیں، پھر ۲۰ قطرے کاربالک ایسڈ ملا کر حل کر شیشی میں رکھیں۔ اور بوقت ضرورت استعمال کریں اور اس نسخہ کے ساتھ خوراکی طور پر۔

(8) نیم کے پتے، بکائن کے پتے، چنبیلی کے پتے، مہندی کے پتے، زیرہ سفید، آنبہ ہلدی، رسونت ہر ایک ۱۰ارگرام لے کر پہلے رسونت کو پانی میں حل کر کے

باقی اجزاء کو اس میں گوندھ کر گولیاں بقدر نخود بنائیں، خوراک ایک گولی ہمراہ تازہ پانی دیں، ناسور کے لئے مفید ہیں۔

(9) روغن ناسور: تیل تارپین ڈیڑھ اونس، آیوڈوفارم ایک گرام، دونوں کو ملا کر بتی بنا کر ناسور کے اندر داخل کریں، نہایت مفید اور اعلیٰ چیز ہے۔

دیگر: عمدہ خشک تمباکو ۲۵۰ارگرام لے کر اس میں ایک لیٹر پانی ڈالیں۔ اور نرم آگ پر پکائیں، جب ایک پاؤ پانی رہ جائے تو اس میں ۱۰۰ارگرام تیل سرسوں ڈال کر نرم آگ پر پکائیں، جب پانی جل کر تیل رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چھان کر محفوظ رکھیں۔ روزانہ تیل کے دو یا تین قطرے لگانے سے فائدہ ہوگا۔

(10) نیم کی تازہ پتیاں لے کر پیس کر ٹکیاں بنا کر تلوں کے تیل میں بریاں کر لیں، ان ٹکیوں کو علیحدہ کر کے گرم تیل میں ۲۰ارگرام ملا کر مرہم بنا لیں۔ یہ مرہم دو ماشہ لے کر اس میں کنکھجورے کی راکھ ملا کر ناسور میں بھر کر روئی رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ ناسور کے لئے نہایت مفید ہے۔

(11) ٹڈا مدار (آک کی مکڑی) لے کر اسے آگ پر تیل سرسوں کے ساتھ مرہم کی طرح بنا لیں اور مقام ناسور پر اس مرہم کو لگاتے رہیں، آرام ہو جائے گا۔

۳- ارہر کی دال جو سرخ ہوتی ہے خوب باریک پیس کر پانی سے مرہم کی طرح بنا لیں اور بتی کے ذریعے ناسور کے اندر رکھیں۔ ناسور بھر جائے گا۔

۴- نیم کے تازہ پتوں کے جوشاندہ میں ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملا کر روزانہ زخم کو صاف کیا کریں۔

☆☆☆

مقعد کی سوجن، خارش، کانچ نکلنا وغیرہ

PECTITIS-PROLAPSUS-ANI-PRURITIS-ANI

مرض کا تعارف: اس مرض میں گدا (مقعد) کے مقام پر سون، خارش یا گدا کا بیرونی چمڑا پھٹ جاتا ہے اور گدا کے مقام شدید تکلیف ہوتی ہے۔

وجوہات: بواسیر، انتڑیوں کے کیڑے، بدہضمی، پاخانہ کے بعد گدا کو پانی سے نہ دھونا، علاوہ ازیں عورتوں میں حمل کے دنوں میں مقعد کے مقام پر عام طور پر شکایت ہوجاتی ہے، کبھی گدا پر چوٹ لگنے یا کسی نوک دار چیز کے چبھنے سے بھی ورم ہوجاتا ہے، مرض نواسیر یا بواسیر میں اکثر مقعد پھٹنے کا عارضہ ہوجاتا ہے۔

ھوالشافی:۔ قبض ہوتو کیسٹر آئیل دیں۔ اگر ورم زیادہ ہوتو بورک ایسڈ آدھا گرام، پانی ایک اونس، گرم کرکے ولایتی روئی سے ٹکور کریں۔ سوجن یا ورم دور ہوجائے گا۔ مقام ورم پر زنک یا بورک آئینٹمنٹ لگائیں اس مرض میں تمام مرہم ہائے بواسیر مفید ہیں۔

(2) قبض ہوتو گل قند ۴۰ گرام یا کیسٹر آئیل (روغن بیدانجیر) ۳۰ گرام دیں، بیرونی ورم پر روغن گل ۲۰ گرام، موم اصلی ۱۰ گرام، سفیدہ کاشغری ۵ گرام، اول موم کو

گرم کریں۔ اس کے بعد سفیدہ ملا کر رکھیں۔ اور مرہم بنا کر مقام مرض پر لگائیں۔

(3) قبض نہ ہونے دیں، مرض کے مقام پر تیل ۵ گرام میں کافور ڈیڑھ گرام ملا کر لگائیں آرام ہوجائے گا۔ اسی طرح خروج المقعد یعنی کانچ نکلنا، ایک ایسا عارضہ ہے جو مستقل بیمار بنا دیتا ہے۔

مرض کی تعریف: اس مرض میں پاخانہ کے وقت کانچ باہر نکلتی ہے جب مرض بڑھ جائے تو کھانسنے یا معمولی حرکت سے بھی کانچ نکل آتی ہے۔

وجوہات: عام جسمانی کمزوری ودائمی قبض یا کثرت اسہال، پیچش، پیٹ کے کیڑے، مثانہ کی پتھری، مقعد کا ڈھیلا پن، بواسیر اور اکثر شدید پیچش کے بعد یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔

علامات: شروع شروع میں تو صرف پاخانہ کے وقت ہی شکایت پیدا ہوتی ہے لیکن بعد ازاں کھانسنے یا معمولی حرکت کرنے سے بھی کانچ نکلنے لگتی ہے۔ جو بعض دفعہ پانچ یا چھ انچ تک لمبی نکل آتی ہے۔ اس میں زخم ہوجاتے ہیں۔ پاخانہ کے وقت سخت تکلیف ہوتی ہے۔ یہ مرض عام طور پر بچوں کو زیادہ ہوا کرتا ہے۔

تدبیر: مریض کو لٹا کر پاخانہ کرائیں اور سرد پانی یا سرد پانی میں ایلم (پھٹکری) ڈال کر اس سے مقعد کو دھوئیں۔ ٹنکچر.....دس بوند صاف پانی ایک اونس میں ملا کر روئی ڈال کر کانچ پر لگائیں اور آہستہ آہستہ اندر داخل کرکے لنگوٹ کس کر باندھ دیں۔

نوجوان مریضوں کو مرکبات فولاد اور مقوی غذا دیں۔

(4) پھٹکری ایک گرام، پانی ۲۵ گرام میں ملا کر روئی تر کرکے کانچ پر لگا کر آہستہ سے داخل کریں، لنگوٹ بندھوائیں، یا مازو سبز ایک گرام، چھلکا انار ایک گرام، پھول انار ایک گرام، بالکل باریک کرکے کانچ پر چھڑکیں اور لنگوٹ بندھوادیں۔ یا ببول (کیکر) کی چھال آدھا کلو کو پانچ لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان کر ٹب میں

ڈال دیں اس میں پانچ سے دس منٹ اس طرح بیٹھیں کہ کانچ ڈوب جائے اور پھول
گلاب، پھول انار، کتھ ہموزن سفوف بنا کر کانچ پر چڑھکیں اور اندر دبا دیں۔
خوراک کے طور پر تقویت کے لئے کشتہ فولاد کا استعمال کرائیں اور وٹامن ڈی
سے بھرپور اغذیہ وادویہ دیں۔

(5) کشتہ فولاد ایک رتی ہمراہ مکھن دیں، بیرونی علاج بطرز یونانی
علاج کے کریں۔

غذا وپرہیز : سرخ مرچ، مصالحہ دار اغذیہ سے سخت پرہیز کرائیں اور زود
ہضم ومقوی غذائیں دیں۔ کھانسی وقبض نہ ہونے دیں۔

☆☆☆

جوڑوں کا درد اسباب وتدابیر

جوڑوں کا درد دنیا بھر میں بڑھتا ہی جا رہا ہے۔ ایک صدی پہلے اسے بڑی عمر
والوں کا مرض سمجھا جاتا تھا۔ مگر اب جوڑوں کے درد کے مریضوں کی تعداد بہت بڑھ
گئی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جدید دور کا انسان قدرت کے کارخانے کی بنائی ہوئی
جڑی بوٹیاں یعنی زہریلے مادے بدن سے خارج کرنے والی غذاؤں کا استعمال دن
بدن کم کرتا جاتا ہے۔ اور ان کی جگہ ڈبوں میں بند یا مصنوعی طریقوں سے تیار کردہ
غذاؤں کا استعمال بڑھ رہا ہے۔

حکماء کے نزدیک پکائی ہوئی غذا چوبیس گھنٹے بعد آدھے اور بارہ گھنٹے بعد ایک
تہائی بدن بنانے والی غذائی اجزاء سے خالی ہوجاتی ہے۔ مصنوعی طریقوں سے
غذائیں تیار کرنے والی کمپنیاں آدمی کو ہر دم تازہ اور بھرپور غذائیت کے لالچ میں آکر
صحت کی خراب کر رہی ہیں۔

بند ڈبوں کی غذاؤں میں موجود زہریلے اجزا کو ہمارے جوڑ وتر اور گوشت کے
ریشے جب اس کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں تو ان کی اصل شکل بگڑ جاتی ہے۔ ان کو
پھیلانے اور سکڑنے میں پھولے ہوئے اور ورم والے یہ بدنی حصے پریشانی محسوس
کرنے لگتے ہیں۔ بعض مریضوں کو تو ہاتھ پاؤں پھیلانے میں چیخیں نکل جاتی ہیں۔

اطباء جوڑوں کے درد کو وجع المفاصل کہتے ہیں اور عرف عام میں گٹھیا کہا جاتا ہے گٹھیا میں کبھی جوڑوں پر ورم ہوتا ہے اور کبھی ورم نہیں ہوتا اس مرض کی کئی قسمیں ہیں:

۱- جو درد ہاتھ پاؤں کے جوڑوں میں ہوتا ہے اس کو وجع المفاصل کہتے ہیں۔

۲- جو سرین کے جوڑ میں ہو اس درد کو وجع الورک کہتے ہیں۔

۳- جو سرین کے جوڑ سے اٹھتا ہے اور پاؤں کی طرف اترتا ہے اس کو عرق النساء کہتے ہیں۔

۴- گھٹنے کے جوڑ کے درد کو وجع الرکبہ کہتے ہیں۔

۵- ٹخنے اور پاؤں کے انگوٹھے کے درد کو نقرس کہتے ہیں۔

ان امراض میں سے اگر کوئی مرض لاحق ہو جائے تو مریض بے انتہا پریشان ہو جاتا ہے اور جب درد کے دورے شروع ہو جاتے ہیں تو مریض کا بیٹھنا اور اٹھنا، چلنا پھرنا دوبھر ہو جاتا ہے اور درد کی تکلیف سے نیند میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ طب جدید نے گٹھیا کے عنوان کے تحت ایک طویل فہرست تیار کر لی ہے جدید تحقیق کے مطابق اندازہ یورپ ممالک میں ہر سال تقریباً دو کروڑ افراد اس بیماری کی وجہ سے ڈاکٹروں کی پاس جاتے ہیں مشاہدوں سے پتہ چلتا ہے کہ یورپ کی آبادی کا چالیس فیصدی حصہ گٹھیا کے مختلف امراض کا شکار ہے اکثر ساٹھ سال کی عمر تک یورپ کے باشندے اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں میرا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ یہ صرف بند ڈبوں اور ہوٹلوں کی ناقص غذاؤں کے استعمال کا نتیجہ ہے اکثر یہ بیماری مردوں اور عورتوں سن بلوغ کے بعد ہی ہوا کرتی ہے اس بیماری میں مریض کے جسم میں یورک ایسڈ زیادہ مقدار میں پیدا ہونے لگتا ہے جس کی وجہ سے ایڑیوں کا درد شروع ہو جاتا ہے ایڑیوں کے درد میں مبتلا مریضوں کو چاہیے کہ پہلی فرصت میں خون ٹیسٹ کروائیں اور یورک ایسڈ کا پتہ لگائیں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جانے کی صورت میں بھی جوڑوں کا

درد شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے متاثرہ جوڑ متورم ہو جاتا ہے اور جوڑوں میں درد، جلن، ورم، چہرے پر سوجن جیسی علامات نمایاں ہو جاتی ہیں اس مرض میں مبتلا اکثر مریض دیکھے گئے ہیں کہ وہ درد کی دواؤں کو بکثرت استعمال کرتے ہیں اس سے گردے متاثر ہونے کا خدشہ پیدا ہو جاتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق جوڑوں، پٹھوں اور عضلات کے درد میں ورزش دوا کا کام کرتی ہے۔ لمبے عرصے تک ہلکی پھلکی ورزش درد کو کم کرنے میں نہایہ مفید ثابت ہوئی ہے بالخصوص صبح کا ٹہلنا، تازی ہوا ہلکی پھلکی غذا جوڑوں اور پٹھوں کا درد کم کرنے کے لئے مفید علاج ہے۔

هوالشافی:۔ طریقۂ علاج: شکر کے مریض میٹھی دواؤں سے پرہیز کریں اور صبح دو گولی حب اسگند دوپہر دو گولی حب سرنجان اور شام سوتے وقت حب ازراقی دودھ سے استعمال کریں اور پھلوں میں پپیتا بکثرت استعمال فرمائیں جن مریضوں کو شگر نہ ہو اور درد کے ساتھ جوڑوں میں آواز پیدا ہوتی ہوا ایسے احباب صبح نہار منہ ایک چمچ حلوا گھیکوار دودھ سے دوپہر کھانے کے بعد آدھا چمچ جوارش جالینوس اور رات کو سوتے وقت معجون ازراقی ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ روغن زیتون، روغن سرسوں، یا روغن سرخ میں سے کسی ایک تیل کی روزانہ رات کو مالش کریں۔ ٹھنڈی بادی اور ترش غذاؤں سے پرہیز کریں۔

☆☆☆

کمر درد، وجع القطن (Lumbago)

اس عارضے میں کمر کے درمیانی حصہ میں یا ساری کمر میں درد محسوس ہوتا ہے جس سے چلنا پھرنا دوبھر ہو جاتا ہے۔

تھکاوٹ، کمزوری، سردی لگنا، گاہے نقرس اور وجع المفاصل کی وجہ سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات: اچانک کمر میں درد اٹھتا ہے۔ جس سے مریض کا چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ عام طور پر رات کے وقت تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

ایسے مریض کو سردی سے بچائیں، اور گرم بستر ے میں لٹائے رکھیں، مقام درد پر سینک کریں، کسی گرم تیل سے اس پر مالش کریں تو اکثر آرام آجاتا ہے، لکڑی کے پلنگ پر سوئیں تا کہ کمر تنی رہے، خوراک کے طور پر مندرجہ ذیل نسخہ دیں۔

ھوالشافی: کمر پر روغن قسط کی مالش کریں، اور معجون سورنجان یا اطریفل صغیر استعمال کرائیں۔ شہد خالص ۲۰ گرام، عرق سونف ۱۰۰ گرام میں ملا کر نیم گرم پلانا بھی مفید ہے۔ معجون فلاسفہ کا استعمال بھی درد کمر کے لئے فائدہ مند ہے۔

(2) سلاجیت شدھ کا استعمال بھی بقدر مزاج مفید ہے، بیرونی طور پر لال تیل کی نیم گرم کر کے مالش کریں۔ (3) باجرہ، گندم، نمک سانبھر ہر ایک ۲۰ گرام، کوٹ کر کپڑے کی دو پوٹلیوں میں باندھ کر توے پر گرم کر کے سینک کریں۔ درد کمر، درد کان، درد شقیقہ، درد ایڑی میں فوراً سکون بخشتا ہے۔

(4) پھول بابونہ ۱۰۰ گرام، تازہ تلوں کا تیل، ۴۰۰ گرام میں ملا کر بوتل میں بند کر کے ۴۰ دن تک دھوپ میں رکھیں، اس کے بعد چھان کر محفوظ کریں اور بوقت ضرورت نیم گرم مالش کریں، درد کمر و ریاحی دردوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

(5) **تیل پھول آک:** پھول آک، بھنگ کے پتے، سورنجان تلخ، سونٹھ ہر ایک دس گرام، تل کا تیل، ۱۰۰ گرام میں جوش دے کر چھان لیں۔ اور مقام درد پر نیم گرم مالش کریں۔ کمر درد و جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

(6) **تیل مال کنگنی:** مال کنگنی کے تازہ بیج لے کر بادام روغن والی مشین میں ڈال کر تیل نکال لیں۔ کمر درد و جوڑوں کے درد پر نیم گرم مالش کریں۔ عضو خاص کی کمزوری کے لئے بیرونی طور پر مال کنگنی کی مالش بہت مفید ہے۔

(7) **روغن ہفت برگ:** برگ آک، برگ بکائن، برگ ارنڈ، برگ سنبھالو، برگ سہانجنہ، برگ دھتورہ سیاہ، برگ زقوم (تھوہر)، ہر ایک ۱۰ گرام، تل کے تیل کے ایک کلو میں جلالیں۔ اور چھان کر محفوظ رکھیں، تھوڑا سا تیل گرم کر کے عضو ماؤف پر ملیں۔ اور اوپر سے روئی سے باندھ دیں، بہت مفید ہے۔

(8) تیل قسط: قسط کڑوی، بال چھڑ، ہر ایک ۸۰ گرام کو کوٹ کر ۵۰۰ گرام تل کے تیل اور ۵۰۰ گرام پانی میں ڈال کر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور تیل باقی رہ جائے تو پھر ۵۰۰ گرام پانی ڈالیں۔ یہ عمل تین بار کرنے کے بعد تیل چھان لیں اور اس میں جند بیدستر، مرچ کالی، ہر ایک ۳۰ گرام پیس کر اچھی طرح حل کریں اور دھوپ میں نیم گرم مالش کریں۔

غذا و پرہیز: دودھ وغیرہ سیال غذائیں دیں۔ ٹھنڈی اور دیر ہضم غذاؤں سے سخت پرہیز کرائیں۔

☆☆☆

لنگڑی کا درد یعنی دردِ عرق النساء

(Sciatica)

اس مرض میں سرین کے بیچ سے لے کر ٹخنے تک (پیچھے تک) درد معلوم ہوتا ہے۔ اکثر یہ درد ایک ٹانگ میں اور کبھی دونوں ٹانگوں میں بھی ہو جاتا ہے۔

علامات و وجوہات: وجع المفاصل، نقرس، سرد یا سیلی جگہ پر بیٹھنا یا سونا، سخت قبض اور امراض مقعد وغیرہ۔

سرین کے نیچے، ٹانگ کی پچھلی طرف سے شروع ہو کر گھٹنے کے پچھلی طرف اور ٹانگ میں ہوتا ہوا باہر کے ٹخنے کے پیچھے تک محسوس ہوتا ہے۔ اگر کافی دیر تک یہ تکلیف رہے تو ٹانگ کمزور ہو جاتی ہے۔

مریض کو سردی سے بچائیں اور گرم بستر ے میں لٹائے رکھیں اور ٹانگ کو گرم وسیدھی رکھیں۔ مقام مرض پر لال تیل کی مالش کریں اور سینک دیں، قبض نہ ہونے دیں۔ جدید تجربات کے مطابق وٹامن بی اور وٹامن بی ۱۲ کا استعمال مفید ہے۔ اس سے پٹھوں میں تقویت پیدا ہو کر درد رفع ہو جاتا ہے۔ اگر مرض کافی پرانا ہو تو مستقل

سینکتے رہیں اس سے وقتی طور پر درد دب جاتا ہے۔ صحت یابی کے لئے کسی اچھے معالج سے رجوع ہونا ضروری ہے۔

ھو الشافی:۔ معجون فلاسفہ یا معجون سورنجان مفید ہے۔ اس کے علاوہ مزید نسخہ جات بھی نہایت مفید ہیں۔ متواتر استعمال سے مرض ہمیشہ کے لئے ختم ہو جاتا ہے۔ مثلاً

(2) سنائے مکی ۳۰ گرام، سورنجان شیریں ۱۵ گرام، شیطرج ہندی ۹ گرام، زعفران خالص ۲/۱ ۱ گرام، تمام دواؤں کو باریک پیس کر ہموزن مصری ملا کر سفوف بنائیں اور چھ گرام روزانہ نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔

(3) فلفل دراز، فلفل سیاہ، تخم کرفس، اجوائن خراسانی، اجوائن دیسی ہر ایک ۳۰ گرام، سفوف کر کے ہمراہ پانی گولیاں بقدر نخود بنائیں اور ایک گولی صبح، ایک شام بعد از غذا مریض کو پانی سے کھلائیں۔

(4) اِندر جو درخت کی چھال کا سفوف بنائیں اور بقدر دو ماشہ دیسی گھی کے حلوہ میں ملا کر نگلیں اور اوپر سے چائے وغیرہ پی لیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے عرق النساء (رینگنی)، ریاحی اور بلغمی درد دور ہو جاتے ہیں۔

(5) سورنجان شیریں سات گرام یا چوب چینی سات گرام کو کوٹ کر رات کو ۵۰ گرام پانی میں بھگو رکھیں صبح اس کا نیم گرم نتھار پلائیں۔

(6) پھٹکری بریاں ۱۰ گرام، سورنجان شیریں ۳۰ گرام، گوند کیکر ۲/۱ ۱ گرام، باریک پیس کر پانی کی مدد سے گولیاں بقدر نخود بنائیں، ایک گولی صبح، ایک دوپہر اور ایک شام تازہ پانی سے دیں۔

(7) چھلکا ہرڑ زرد، ایلوا شدھ، سورنجان شیریں برابر لے کر سفوف بنائیں، خوراک ایک گرام صبح و شام ہمراہ تازہ پانی کے ساتھ دیں۔

(8) چوب چینی پانچ گرام ۲۰۰ گرام پانی میں بارہ گھنٹے بھگو کر جوش دیں۔ تہائی رہنے پر چھان کر صبح پلائیں۔

(9) سورنجان شیریں، آسگندھ ناگوری، سونٹھ، اجوائن خراسانی، چینی سفید ہموزن لے کر سفوف بنائیں، خوراک دو گرام صبح وشام تازہ پانی سے دیں۔

(10) حب کچلہ ایک گولی دن میں دو بار پانی سے دیں یا حب سورنجاں ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں دو سے تین بار دیں یا معجون سورنجان چھ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار دیں یا معجون چوب چینی چھ گرام سوتے وقت رات کو ہمراہ پانی دیں۔یا معجون برشعشا دو گرام پانی کے ساتھ رات کو سوتے وقت دیں۔

غذا و پرہیز: غذا تر گرم خالص گھی و مرغن اغذیہ دیں، سرد تر اور بادی اشیاء سے سخت پرہیز کرائیں۔

☆☆☆

رعشہ،لرزہ،سَن بہری،خدر جیسے عوارض

(Chorea-and Paraesthesia)

اختیاری عضلات میں بلا ارادہ حرکت ہونے لگتی ہے۔جن میں کوئی نظم نہیں ہوتا،عضو ماؤف کی قوت محرکہ مستقل طور پر عضلات حرکت دینے یا ایک جگہ پر قائم رکھنے سے تنگ ہو جاتی ہے۔اور عام طور پر گردن اور ہاتھ لرزتے ہیں۔لکھنے والے افراد کے لئے یہ مرض نہایت تکلیف دہ ہے کہ قلم ہاتھ پکڑتے ہی نسوں پر لرزہ طاری ہو جاتا ہے۔اور انگلیاں بے تحاشہ ہلنے لگتی ہیں۔روکنے کی لاکھ کوشش کرے مگر انگلیوں کی حرکت جاری رہتی ہے۔اور جب مرض شدت اختیار کر لیتا ہے تو سارا جسم اس بیماری سے متاثر نظر آتا ہے۔سفر کرنا اور کسی اونچی جگہ چڑھنا یا اترنا مریض کے بس میں نہیں رہتا اور جسم بے قابو ہو جاتا ہے۔خدمت کرنے والوں کو مریض کا جسم نہایت بوجھل محسوس ہوتا ہے۔

وجوہات: عصبی امراض،عصبی کمزوری، باؤ گولہ، جنون وغیرہ، حمل بندش حیض کمی خون، گنٹھیا، ٹھنڈی چیزں کا زیادہ استعمال، پیٹ کے کیڑے، شراب نوشی، زیادتی جماع، کمزوری دماغ، نفسیاتی امراض، اعصاب کی خشکی یا تکلیف یا سوءِ مزاج، عام طور پر بڑھاپے کی عمر میں یہ مرض زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

علامات: ابتدائے مرض میں جسم، چہرہ، زبان، اور ہاتھ یا پاؤں کانپنے لگتے ہیں بے اختیار اور بے قاعدہ حرکات شروع ہوجاتی ہیں، مریض کا چلنا پھرنا اور ہاتھ میں کسی چیز کا پکڑنا مشکل ہوجاتا ہے۔شدت مرض میں آدھا یا سارا جسم ہلتا ہے۔

ھوالشافی:۔ اگر حرکات شدید ہوں تو مریض کو چلنے پھرنے سے منع کردیں۔رعشہ چونکہ پٹھوں کی کمزوری کی علامت ہے۔اس لئے اس کے علاج میں پٹھوں کی کمزوری کا خاص خیال رکھیں۔تقویت کے لئے وٹامن اے، وٹامن ڈی وغیرہ مفید ہیں۔نیند لانے والی کوئی بھی دوا فائدہ پہنچاتی ہے۔

(2) اگر رعشہ کے ساتھ سردرد ہو تو اسطخدوس تین گرام استعمال کرنا مفید ہے۔تقویت اعصاب کے لئے جب کچلہ کا استعمال بہت مفید ہے۔اس کے علاوہ معجون کچلہ، معجون فلاسفہ، کشتہ سونا اور دواء المسک معتدل جواہر والی اس مرض میں بہت مفید ہیں۔

(3) معجون مقل بھی صبح وشام دودھ سے ۵-۵ گرام دیں۔تو بہتر ہے، گھریلو قدرتی علاج میں دھوپ یا حمام سے پسینہ لانا مفید علاج ہے۔بیسن کی روٹی گائے یا بھینس کا گھی شامل کر کے پکا کر کھانا بھی مفید ہے۔

اسی طرح چھونے کی طاقت میں خرابی ہوجانے سے مقام مرض کی حس ناقص ہوجاتی ہے۔اصل میں یہ بعض عصبی بیماریوں کی ایک علامت ہے۔

وجوہات: اعصاب پر دباؤ پڑنا یا بلغمی یا خونی سدہ یا اعصاب کی خشکی، بعض زہروں کی سمیت، آتشک وغیرہ، کبھی کونین وغیرہ کے زیادہ استعمال کرنے سے بھی حس ناقص یا باطل ہوجاتی ہے۔ایسے افراد جو بھٹیوں اور آگ کے سامنے کام کرتے ہیں یا بھاڑ جھونکتے ہیں یا فیکٹریوں میں مختلف قسم کی اشیاء کو پگھلانے کا کام کرتے ہیں وہاں خوب گرمی ہوتی ہے جس کا اثر اعضاء پر خوب پڑتا ہے۔ایسے افراد اچانک گرمی

سے سردی والے مقام پر یا گرمی کی جگہ بیٹھ کر ٹھنڈی ہوا میں آجاتے ہیں۔اعصاب اس اچانک تبدیلی کو برداشت نہیں کر پاتے اور وہ بے حسی کا شکار ہوجاتے ہیں۔

علامات: ماؤف حصے میں گدگدی ہوتی ہے اور چیونٹیاں جیسے چلنے کا احساس ہوتا ہے کبھی سوئی چبھونے سے بالکل درد محسوس نہیں ہوتا، بعض مریضوں میں اس قدر حس زائل ہوجاتی ہے کہ اگر مقام مرض کو کاٹ بھی دیا جائے تو بالکل درد محسوس نہیں ہوتا اور سردی یا گرمی کا احساس بھی نہیں ہوتا۔

علاج: مقام ماؤف میں حس پیدا کرنے کے لئے اندرونی و بیرونی ادویات کا استعمال کریں۔خصوصاً سیال ادویات یعنی تیل وغیرہ کی مالش کریں اور گرم کپڑے یا نمک سے سینکا دیں۔اور مسلسل اس عمل کو کرتے رہیں۔

ھوالشافی:۔ اس مرض کا علاج فالج کے طریقے سے ہوتا ہے۔مقام مرض پر حرمل کا تیل یا روغن قسط کی مالش کریں۔اور معجون فلاسفہ کھلائیں، مفید ہے۔

(2) روغن فرفیون: فرفیون ایک تولہ، تلوں کا تیل پانچ تولہ، آپس میں ملالیں، اور مقام مرض پر نیم گرم مالش کریں، خدر اور فالج کے لئے مفید ہے۔

گھریلو اور قدرتی علاج میں عضو ماؤف کی ریاضت، مالش اور ورزش کرنا اور اس کو ہلاتے جلاتے رہنا فائدہ مند ہے۔اس کے علاوہ بعد تنقیہ مرض ادرک یا زنجبیل (سونٹھ) کا مربہ کچھ عرصہ کھانا مفید ہے۔اسکے علاوہ سبب مرض کی روشنی میں علاج فرمائیں۔

غذا وپرہیز: مرغ اور کبوتر کے گوشت کا شوربہ، ابلا انڈا، چائے چپاتی، شوربہ وغیرہ کھلائیں، ٹھنڈی ہوا اور ٹھنڈا پانی، کثرت جماع، دیر ہضم، ترش اور نفاخ غذاؤں مثلاً آلو، اروی، گوبھی، دال ماش وغیرہ سے پرہیز کریں۔

☆☆☆

پٹھوں کی کمزوری، عصبی کمزوری، ضعف عصبی

(Neurasthenia)

اس مرض میں مریض کے اعصاب کمزور ہوجاتے ہیں اور عصبی نظام میں خلل وفتور پیدا ہوجاتا ہے۔ اٹھنا بیٹھنا چلنا پھرنا دشوار ہوجاتا ہے۔ مریض مایوس ہوجاتا ہے۔ لنگڑا کر چلتا ہے۔ رگیں تن جاتی ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ ایک پاؤں چھوٹا ہوگیا ہے۔ درد کی کثرت کی وجہ سے قدم صحیح نہیں اٹھ پاتے۔ رگوں میں شدید درد کی وجہ سے معلوم ہوتا ہے کہ کسی نے کاٹ دیا ہو۔ مریض بے قابو ہوجاتا ہے اور سنبھلتے ہی لڑکھڑانے لگتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر اعصاب کے ریشوں کے امراض میں مبتلا ہوجانے کی وجہ سے واقع ہوتا ہے۔ جو اعصاب مثلاً مزمن ہوں علامات اسی کے جانب سے رونما ہوتی ہیں۔

وجوھات: شدید دماغی یا جسمانی محنت، محرقہ بخار، انفلوئینزا، ذیابیطس، سرطان، آتشک، کثرت ملاپ، نشہ آور چیزوں کا بکثرت استعمال، رنج وغم، موٹر، ریل گاڑی کے ٹکرانے یا بم وغیرہ کے پھٹنے سے شدید عصبی صدمہ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اطباء نے اس کا باعث دبے ہوئے جنسی جذبہ کو بھی قرار دیا ہے۔

علامات: عام کمزوری کی تمام علامات پائی جاتی ہیں۔ معمولی کام سے تھکن محسوس ہوتی ہے، مریض عموماً چڑ چڑا، پست ہمت اور کمزور ہوجاتا ہے۔ اکثر بے خوابی، پریشان خیال اور وہم میں مبتلا رہتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے، چہرہ بے رونق ہوجاتا ہے۔ کثرت احتلام، کمزوری باہ اور رقت منی کی شکایت ہوتی ہے۔ کبھی نامردی کا خیال اسے خودکشی پر آمادہ کردیتا ہے۔ اور توہمات کا شکار ہوجاتا ہے۔ اسے حقیقی یا فرضی درد ہوتے ہیں۔ مردوں میں خصیوں اور عورتوں میں خصیۃ الرحم میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ مردوں کو بوجھ اٹھانے یا محنت کا کام کرنے پر خصیوں میں درد ہوجاتا ہے عورتوں میں ماہواری کی بے قاعدگی اور درد کے ساتھ مہینہ ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ ایام آگے پیچھے ہوجاتے ہیں۔

ھوالشافی: مریض کو تسلی دیں اور اس کی روائداد مرض توجہ سے سنیں۔ اس کی شکایت کو وہم وغیرہ کا نتیجہ قرار نہ دیں۔ ورنہ وہ دل شکستہ ہوکر بھٹکتا پھرے گا یا کسی دوسرے طبیب کی تلاش کرے گا۔ سب سے پہلے مرض کا اصل سبب جاننا۔ اعصاب کو آرام پہنچانا، بعد میں طاقت پہنچانا ہی اس کا اصل علاج ہے، فکر وغصہ سے ہر ممکن طریقہ پر بچائیں، ورنہ علاج کا مقصد فوت ہوجائے گا، بطور دوا خمیرہ مروارید یا خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا پانچ گرام لیں۔ لبوب کبیر پانچ گرام یا معجون کچلہ دو گرام بھی مفید ہے۔ آدھا چاول کشتہ سونے کا ہمراہ عرق گاؤزبان وعرق عنبر یا شربت سیب کے ساتھ استعمال بہت مفید ہے۔

(2) سلاجیت مدبر تین ماشہ، ثعلب مصری چھ گرام، موچرس چھ گرام، موصلی سفید چھ گرام، مصطگی رومی چھ گرام، مغز تخم تمر ہندی بریاں چھ چھ گرام، اقاقیا چھ گرام، برگد کے دودھ میں چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور سوتے وقت ایک گولی ہمراہ عرق گاؤزبان یا نیم گرم دودھ کے ساتھ

استعمال کریں۔ یہ گولیاں عصبی کمزوری کے علاوہ زبردست مقوی دماغ اور دافع نزلہ بھی ہیں۔

اعصابی امراض میں مریض کو روزانہ صبح ہلکی ورزش اور مالش بہت مفید ہے۔ پارک یا سرسبز جگہ اور کھلی ہوا میں سیر کرنا بھی بہت مفید ہے۔

غذا و پرہیز : غذا کھانے سے قبل و بعد کم از کم ایک گھنٹہ آرام کرائیں، بکری، دنبے اور پرندوں کا گوشت، دودھ، مکھن، مغزیات اور پالک دیں، مٹھائیوں، آلو، گوبھی، بینگن، وغیرہ دیر ہضم چیزوں سے سخت پرہیز کریں اور نشہ آور اشیاء چائے، تمباکو، شراب اور افیون وغیرہ سے بھی پرہیز ضروری ہے۔

☆☆☆

سیب

صحت افزا غذا اور طاقت بخش دوا

سیب بدنِ انسانی کی متعدد بیماریوں کے لئے انتہائی مفید غذا اور دوا ہے جن کا علاج سیب کے ذریعہ ممکن ہے۔

دردسر کی بے شمار اقسام ہیں جن کا یاد رکھنا عام آدمیوں کے لئے انتہائی مشکل کام ہے اگر ہم اس کی اقسام کو بیان کرنے لگیں تو خود دردسر کا شکار ہو جائیں گے۔ سیب کے ذریعہ اس مرض کو رفع کرنے کے آسان نسخے درج ذیل ہیں۔

ھو الشافی:۔ ایک سیب لے کر چاقو سے چھیل لیں اور قاشیں کر کے نمک چھڑکنے کے بعد نہار منہ نوش فرمائیں تین چار روز کے استعمال سے ان شاء اللہ کہنہ سے کہنہ سر درد دور ہو جائے گا۔ یہ ناشتہ کا ناشتہ ہے اور دوا کی دوا۔

(2) خشک شدہ سیب اور جنگلی اُپلوں کی راکھ ہموزن لے کر باریک پیس کر کپڑے میں چھان لیں اور شیشی میں بحفاظت رکھیں۔ بوقت ضرورت ''بسم اللہ'' پڑھ کر دونوں نتھنوں میں بطور نسوار استعمال کریں سر درد کے لئے مجرب دوا ہے علاوہ ازیں نزلہ وزکام کو بھی مفید ہے یہ دوا فاسد مادہ کو خارج کر کے دماغ کو ہلکا پھلکا بنا دیتی ہے۔

سیب مقوی دماغ پھل ہے قرآن کریم میں اس کو جنت کا پھل بتایا گیا۔ جدید طبی تحقیقات کے مطابق اس میں فاسفورس کا جزو بھی موجود ہے جس کے استعمال سے دماغ کے علاوہ اعصاب اور ہڈیاں بھی نشو ونما حاصل کرتی ہیں۔ ضعف دماغ کا مرض آج کل برصغیر میں عام ہے۔ دائمی نزلہ وزکام کے اَسّی فیصد مریض دراصل ضعفِ دماغ ہی کا شکار ہیں۔ ایسے مریضوں کو دافع نزلہ وزکام ادویات سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا تاوقتیکہ دماغ کو تقویت پہنچا کر مضبوط نہ بنایا جائے۔ ضعفِ دماغ کے لئے سیب سے تیار ہونے والے نسخہ جات درج ذیل ہیں۔

(3) ضعفِ دماغ کے مریض کھانا کھانے سے دس منٹ پیشتر ایک یا دو نہایت اعلیٰ درجہ کے سیب لے کر بغیر چھلکا اتارے نوش فرمایا کریں۔ مسلسل استعمال سے دماغ نہایت طاقت ور ہو جاتا ہے اور بھولی بسری باتیں یاد آنے لگتی ہیں۔

(4) مربہ سیب: بوقت صبح بطور ناشتہ مربہ سیب ورق نقرہ میں لپیٹ کر استعمال کرنا صرف مقوی قلب ہی نہیں بلکہ مقوی دماغ بھی ہے۔ اگر مغز بادام مقشر (چھلے ہوئے) تمام رات عرق کیوڑہ میں بھگو کر ناشتہ میں شامل کر لیے جائیں تو فوائد میں بیش بہا اضافہ ہو جاتا ہے۔

کشمیری سیب سرخ وشاداب ہوتا ہے اس کا رنگ بھی خوب ہوتا ہے اس کے استعمال کرنے والوں کے چہروں پر بھی یہی شوخ وشاداب رنگ آ جاتا ہے۔

بھول اور ٹینشن ان کو ہوتا ہے جن کے دل ودماغ کمزور ہوں مگر سیب تو دل کو شگفتہ اور دماغ کو تر وتازگی بخشتا ہے اس کی تو خوشبو سے دماغی قوت حاصل ہوتی ہے۔ 32 سالہ تجربہ میں ایسے بہت سے ضعف قلب مریض آئے جن کو پہلی فرصت میں دیگر ادویات کے ساتھ صبح نہار پیٹ مربہ سیب کا ایک پیس چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھانے کا مشورہ دیا۔ بحمد للہ تعالیٰ اس کو مجرب پایا۔

کئی سال پیشتر امریکہ میں ماہرین اثمار کا ایک اجلاس ہوا تھا۔ اس میں سیب کو اس کے کثیر الفوائد اور بہترین صحت بخش ہونے کی وجہ سے متفقہ طور پر دنیا کے تمام پھلوں کا بادشاہ قرار دیا گیا اور انگور کو شہزادہ!

سیب ایک نہایت صحت افزا غذا اور طاقت بخش دوا ہے اس کی خوبی کی بناء پر اسے بے شمار خوبیوں کا پھل کہا جاتا ہے ایک عام سیب میں تقریباً ایک سو کلوریز قوت ہوتی ہیں سیب کا ذکر قدیم مذہبی کتابوں اور گیتوں میں ملتا ہے پتھر کے زمانے کی جو تصویریں دریافت ہوئی ہیں ان پر سیب کی تصویریں کندہ ہیں سیب کا ذکر بائیل میں بھی کیا گیا ہے۔

سیب اقسام کے لحاظ سے سینکڑوں قسم کا ہوتا ہے چنانچہ اب تک سیب کی پندرہ سو قسمیں ماہرین اثمار کے مشاہدہ میں آ چکی ہیں۔ صرف ایک کشمیر ہی کے چھوٹے سے خطہ میں تقریباً پچاس قسم کے سیب پیدا ہوتے ہیں جو قد وقامت، ذائقہ اور رنگ وبو کے اعتبار سے ایک دوسرے سے بہت کچھ مختلف ہوتے ہیں۔

قارئین کرام

تازہ سیب میں ۸۴ فیصد پانی ہوتا ہے اور باقی زیادہ تر کھانڈ اور پروٹین ہوتی ہے سیب میں Malic Acid بھی ہوتا ہے جو مختلف قسم کے سیبوں میں مختلف نسبت سے پایا جاتا ہے سیب میں فاسفورس دیگر تمام پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ سیب کا چھلکا اتار دینا سیب کے ایک بہت قیمتی جزو کو پھینک دینے کے مترادف ہے تازہ ترین تحقیقات نے یہ بات پایۂ ثبوت تک پہنچا دی ہے کہ سیب کے چھلکے میں وٹامن (Vitamin) ''سی'' بہت بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس لئے

سیب کے اکسیری فوائد سے پورے طور پر مستفید ہونے کے لئے ضروری ہے کہ اسکا چھلکا جدا نہ کیا جائے بلکہ اسے ایک قیمتی جز و سمجھ کر استعمال میں لایا جائے۔

فوائد: سیب ایک نہایت صحت افزا غذا اور ایک نہایت طاقت بخش دوا ہے اس کے متواتر استعمال سے صحت و شباب میں چار چاند لگ جاتے ہیں روزانہ نہار منہ سیب کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو دو ایک مہینوں ہی میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ جلد کا رنگ و روغن نکھر آتا ہے۔ چہرے پر سرخی کی لہر آ جاتی ہے۔ اعضائے رئیسہ کی تمام کمزوریاں دور ہو کر ان میں ایک نئی زندگی کی روح سرایت کرنے لگتی ہے۔ مختصر الفاظ میں یوں کہنا چاہئے کہ اس غذا سے وہ تمام فوائد حاصل ہو جاتے ہیں جن کا ذکر بڑی بڑی قیمتی دواؤں کے اشتہاروں میں تو پایا جاتا ہے مگر وہ دراصل کسی دوا سے حاصل نہیں ہوتے۔

سیب معدہ میں جا کر پیپین (Pepain) کو تیز کرتا ہے اور ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ خالی معدہ سیب کھانے سے بھوک بڑھتا ہے رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ ایک سیب کھانا قبض کشا اثر رکھتا ہے سیب کھانے سے جسم میں چستی اور بدن میں پھرتی آتی ہے اور اس کے استعمال سے معدہ کے علاوہ جگر کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ اور خون کی پیدائش کا عمل بڑھ جاتا ہے جس سے لازمی طور پر صحت بدنی میں اضافہ ہوتا ہے لیکن کمزوری معدہ و جگر کو دور کرنے کے لئے میٹھے سیب کی بجائے کھٹا سیب زیادہ مفید ہے۔ اس میں فاسفورس کا جز و زیادہ پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے سیب ایک مقوی دماغ غذا بن گیا ہے اس لئے دماغی کام کرنے والوں کے لئے سیب ایک نعمت ہے جس سے فائدہ نہ اٹھانا کفران نعمت کے مترادف ہے۔ سیب میں فولاد کا جز و پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور بدن کو سرخ و شاداب بنا دیتا ہے۔ سیب کے مقوی دل خواص تو زمانہ قدیم سے مسلمہ چلے آتے ہیں

اور زمانہ حاضرہ میں بھی یونانی طبیب اپنے مریضوں کو ضعف قلب کے لئے سیب کا مربہ بکثرت استعمال کراتے ہیں۔ تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ سیب کا عرق معدے اور انتڑیوں کے لئے دافع جراثیم اور دافع بدبو (Antiseptic and Disnfactant) ہے گردوں کو صاف کرنے کے لئے بھی طبی دنیا نے اس کے مفید اثرات کا اعتراف کر لیا ہے۔

سیب کے چھلکے سے نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے تیار ہوتی ہے جو عام چائے، قہوہ اور کافی کی طرح مضرت رساں ہونے کی بجائے حد درجہ صحت بخش پائی گئی ہے۔ خصوصیت سے بوڑھوں اور کمزروں کے لئے تو اس کا اثر بہت قوی تسلیم کیا گیا ہے اس میں اگر حسب ضرورت اور حسب ذائقہ لیموں کا رس اور شہد ملا لیا جائے تو صحت بخش اجزاء میں تین گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ چائے پیچش اور تپ محرقہ کی کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے مقوی مشروب کا کام دیتی ہے وجع المفاصل کے مریض اگر یہ چائے استعمال کریں تو کافی فائدے کی امید ہو سکتی ہے۔

☆☆☆

موٹاپا

حسن وصحت کو غارت کر دیتا ہے

خدانے اربوں انسانوں کو اس دنیا میں پیدا کیا ہے، لامتناہی سمندر خوراک مہیا کرنے کے لئے بنا دیئے۔ لاتعداد چھوٹے بڑے دریا جاری کر دیئے۔ انسانوں نے اپنی سہولت کے لئے پہاڑوں اور دریاؤں کو حد بندیوں کے لئے نشانی مقرر کرلیا۔ کسی ملک کے باشندے گورے چٹے لمبے قد والے ہیں اور کسی ملک کے رہنے والے چھوٹے قد کے، موٹے موٹے نین نقش والے ہیں۔ قدرتی طور پر بدن کا سڈول اور موٹا ہونا تو بیماری نہیں۔ اس قسم کے انسان کامیاب اور صحت مند زندگی گزارتے ہیں۔ حکماء کی نظر میں عارضی طور پر بدن کا پھول جانا، پیٹ کا لٹک جانا اور ہاتھ پاؤں اور بازوؤں کا خمیر آٹے کی طرح پھول جانا صحت اور تندرستی کے لئے سخت نقصان دہ مرض ہے۔ موٹاپے کی بیماری کا ذکر ہزاروں سال پرانی طب کی کتابوں میں ملتا ہے۔ تہذیب انسانی کے ابتدائی دنوں میں حتی کہ 50 سال پہلے یہ بیماری شاذ ہی نظر آتی تھی۔ کیونکہ لوگ غذائیت سے بھرپور اور جلد ہضم ہو جانے والی

غذائیں نہایت سادگی سے استعمال کیا کرتے تھے۔ ہمارے بزرگ پکا ہوا پھل اور پکی ہوئی سبزیاں کھیت سے توڑ کر کھانے کے عادی تھے۔ یہ سادہ غذائیں ایک تو بدن کی پرورش کرنے والے تمام اجزا کے ساتھ کھائی جاتی تھیں۔ دوسرے کلو آدھ کلو سبزی اور پھل سے انسان کا پیٹ بھر جاتا تھا۔

جدید رہن سہن کے طریقوں کے باعث ہم پھلوں اور سبزیوں کے زیادہ کار آمد اور غذائیت سے مالا مال حصے کانٹ چھانٹ کر کے ضائع کر دیتے ہیں۔ پہلے آمد ورفت کے ذرائع محدود ہوتے تھے۔ ریل گاڑیاں، بسیں اور ہوائی جہاز کم یا نہ ہونے کے برابر ہوتے تھے۔ ایک ملک اور شہر کی بنائی ہوئی مٹھائیاں، ٹافیاں بسکٹ، کیک پیٹریاں کباب روسٹ مرغ اور گوشت دوسرے ملک میں شاید ہی پہنچتے تھے۔ اب تجارتی کمپنیاں اپنی تیار کردہ غذاؤں کو آٹو میٹک مشینوں میں تیار کر کے اور خوب صورت پیکنگ کے ساتھ بیرونی منڈیوں میں بھیج رہی ہیں۔ بعض کمپنیاں اس غذا کے اوپر اس کے قابل استعمال رہنے تک کی تاریخ بھی پبلک کو مزید اطمینان دلانے کی خاطر لکھ دیتی ہیں۔ ان کولسٹرول اور مٹھاس والی غداؤں کی کثرت سے ہر شہر اور قصبے میں دستیابی کی وجہ سے عوام میں ان کے استعمال کا رجحان بہت بڑھ گیا ہے۔ یہ غذائیں اصلی طاقت کی جگہ بدن میں پھیلاؤ اور موٹاپا پیدا کرتی ہیں۔

عوام کو دن رات یہ مشورہ دیا جارہا ہے کہ عام بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے قوتِ مدافعت ہمارے بدن میں کافی ہونی چاہئے۔ معاشرہ قوتِ مدافعت بڑھانے کے شوق میں زیادہ الا بلا اور غیر معیاری پٹینٹ غذائیں کھاتا رہتا ہے۔ ایک اور سبب یہ ہے کہ ہر ماں اور باپ یہ چاہتا ہے کہ میرا بچہ تنومند اور موٹا تازہ ہو۔ اس غرض کے لئے ہونے والی ماں کو زیادہ بدن بنانے والی غذائیں کھلائی جاتی ہیں۔ غور کیا جائے تو زیادہ وزنی اور موٹے بچے عموماً اچھی صحت کے مالک نہیں ہوتے۔ ترقی

یافتہ ملکوں میں آٹھ پونڈ سے زیادہ وزنی پیدا ہونے والے بچے کو صحت مند نہیں سمجھا جاتا۔ اس طرح زیادہ وزنی اور پھولے ہوئے جسموں والے امیدواروں کو سرکاری اور ذمہ دار اداروں میں نوکری کے قابل نہیں سمجھا جاتا۔

بہرحال موٹاپے کا عمومی سبب زیادہ کھانے پینے کا شوق ہے۔ یہ تو ظاہر ہے کہ زیادہ کھانے والے زیادہ روغنی اور چٹخارے دار غذائیں ہی استعمال کرتے ہیں دوسرا سبب غذا کے مقابلے میں کم ورزش کرنا ہے۔ موٹر سائیکل اور کاروں کے عام استعمال سے معاشرے کے آدھے افراد کا ورزش کرنا تو کجا بازار سے بغیر سواری کے سودا سلف خریدنے کا بھی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ کھیل کود میں حصہ نہ لینے اور مناسب ورزش نہ کرنے اور زیادہ بیٹھے رہنے سے موٹاپا دن بدن بڑھنے لگتا ہے۔ غذا تو زیادہ حرارے اور لحمیات پیدا کرنے والی کھائی جاتی ہے مگر اس کو ہضم کرنے کے لئے مناسب ورزش نہیں کی جاتی۔ بعض عورتوں کو زمانہ یاس شروع ہونے کے بعد فربہی کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسی خواتین کو کھڑے کھڑے گھر کے کام کرنے اور صبح ورزش کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

یاد رکھیں کہ چربی کی زیادتی دل اور پھیپھڑوں پر دباؤ ڈالتی ہے۔ کمزور دل والوں کو تو معمولی موٹاپا بھی چلنے پھرنے اور گھریلو کام کاج میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ زیادہ وزنی مرد و عورت کا بوجھ کولہے گھٹنے اور ٹخنے کے جوڑوں پر پڑتا ہے۔ اور ان کے رباط کمزور ہو جاتے ہیں۔ چربی کی تہہ کی وجہ سے گرمیوں میں بے چینی، گھبراہٹ اور پیاس کی زیادتی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ مریض سمجھتا ہے کہ مجھے گرمی ہو گئی ہے حالانکہ چربی کو حل کرنے کے لئے طبیعت پیاس لگاتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق کبھی موٹاپا موروثی طور پر بھی منتقل ہوتا ہے اس لئے ایسے لوگ جن کے ماں باپ بہت زیادہ موٹے ہیں ان کی اولاد میں موٹاپے کے

امکانات زیادہ دیکھے گئے ہیں اس کے علاوہ کچھ امراض مثلاً تھائرائڈ کے امراض میں بھی ثانوی طور پر موٹاپا دیکھنے میں آتا ہے۔ موٹاپے کا تعلق نہ صرف یہ کہ امراض مفاصل اور (جوڑوں کے امراض) ذیابیطس سے ثابت ہو چکا ہے بلکہ ایک نئی تحقیق کے مطابق شدید موٹاپے اور کینسر کا تعلق بھی دیکھنے میں آ رہا ہے۔ درست ہے کہ موٹاپا (شدید) نہ صرف یہ ہے کہ ظاہری حسن کو متاثر کرتا ہے۔ بلکہ باطنی طور پر بھی اندرونی جسم بہت سے غیر طبعی استحالہ کے امراض پیدا کرنے کا سبب ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

ایڈس کیا ہے؟

آج کے ترقی یافتہ دور میں انسان کو جہاں بے پناہ وسائل اور قدرتی نعمتیں حاصل ہوئی ہیں ،انسان نے اپنی ہوس اور خواہشات کے سبب ان وسائل کو غلط استعمال کر کے تباہی اور نت نئی بیماریوں کو دعوت دی ہے۔سورہ النور (۲۴) کی ابتدائی آیات میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا: اس سورہ میں ہم نے اہم اور صاف صاف لازمی اور ضروری احکام نازل کئے ہیں تا کہ تم خوب یادرکھو۔

اس کے بعد دوسری آیت میں ''بدکاری کرنے والی عورت یعنی زانیا عورت اور زانی مرد پر حد جاری کرو۔اوران پر تمہیں ترس ہی نہ آنا چاہئے اللہ کے حکم چلانے میں اگر تم یقین رکھتے ہو اللہ اور پچھلے دن پر (یوم اجزاء) ہاں! تم میں سے ایک جماعت عبرت پذیری کے لئے اس منظر کو ضرور دیکھتی رہے۔زنا کا عام مفہوم یہ ہے کہ ایک مرد اور ایک عورت بغیر جائز رشتہ زن وشو ہر قائم کئے مباشرت کا ارتکاب کریں۔اس فعل کا اخلاقاً یا مذہباً گناہ یا معاشرتی حیثیت سے معیوب ہونے پر قدیم زمانہ سے آج تک تمام مذاہب اور دھرم اور ہر طبقہ کا انسان متفق ہے۔انسانی فطرت خود زنا کی حرمت کا تقاضا کرتی ہے۔

ہم جنسی ایک بھیانک بیماری

اسلام اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں ملک کی ہر زبان میں حکماء اطباء اور ڈاکٹروں کے فیچرس اخبارات اور رسائل میں آئے دن ''ایڈس'' کے بارے میں کافی معلومات افزاء مضامین شائع ہورہے ہیں۔مگر بحیثیت ایک طبیب انگلش ،عربی اور اردو میں طبع شدہ تمام اہم مضامین کا ''خلاصہ'' پیش نظر رکھتے ہوئے اسلامی تعلیمات سے ایمان افروز تبصرہ تاریخ اور سائنس کی روشنی میں پیش کرنے کی سعادت حاصل کرر ہاہوں۔تاکہ قارئین کرام ان اہم معلومات سے استفادہ کرسکیں۔

''ایڈس کی حقیقت'' ہے کیا؟: جس کوایکوائرڈ امیونٹی ڈیفی سینسی سنڈروم کہتے ہیں جس میں مرض سے لڑنے کی قوت مدافعت تمام جسم میں کافی کمزور ہوجاتی ہے اور معمولی مرض مثلاً نزلہ،زکام وغیرہ بھی ٹھیک ہونے میں کافی وقت لگ جاتا ہے۔

ہم سب کو اس بات کا علم ہے کہ جب کسی جسم انسانی میں جراثیم داخل ہوجاتے ہیں تو ان کے خلاف جسم کے سفید خلیات جن کو W.B.C. کہا جاتا ہے ان سے فوری نبرد آزما ہوجاتے ہیں۔اور اس جنگ میں سفید جیسے (W.B.C.)، T. Cells بن جاتے ہیں۔یعنی یہ چند بایولوجیکل (حیاتیاتی) مادوں میں تبدیل ہوکر مدافعت کا اہتمام کرتے ہیں۔لیکن ''ایڈس'' (Aids) کا وائرس ان کے T. Cells پر حملہ آور ہوکر ان دوست خلیوں کو گویا معاون فوج کو برباد کردیتا ہے۔جس کے نتیجہ میں کسی مرض، دق، ملیریا، نمونیا اور حتی کہ دماغی فالج کا حملہ بھی مکمل طور پر ہلاکت کا باعث بن جاتا ہے۔چونکہ اس کا وائرس رگوں کے اندرونی جھلی کو متاثر کرتا ہے اس لئے سارے جسم پر پھنسیاں نمودار ہوتی ہیں جن کے اندر ہر پھنسی میں ایڈس کا وائرس موجود ہوتا ہے۔

اس طرح اس کا خطرہ بڑھتا رہتا ہے۔ جیسا کہ سفلی امراض (امراض خبیثہ) سوزاک، آتشک وغیرہ جیسے جنسی امراض اس وائرس سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں۔

یہ سچ ہے کہ ایڈس (Aids) کا وائرس غیر فطری جنسی عمل کرنے والوں پر قدرت کا ایک عذاب ہے۔ چونکہ اس عذاب کی شکلیں اتنی مختلف ہیں کہ اس کے لئے کسی دوا یا ٹیکہ سے فائدہ کا امکان بہت کم ہے۔

ہم جنسی کی پھٹکار: دنیا میں پہلی قوم لوط نے اس جرم ہم جنسی یا Homo Sexual ارتکاب کیا۔ (قرآن ۷-۸) اس وقت کے ان کے پیغمبر حضرت لوطؑ کی نصیحت پر اپنی خلاف فطرت حرکت پر نادم ہونے کی بجائے ان کو عذاب الٰہی لے آنے کا چیلنج دیا۔ (۲۹-۷۰) پھر تو اللہ تعالیٰ نے ان پر اندھاپن، آندھی، پتھراؤ، چنگھاڑ اور زمین پر دھنسانے اور غرق دریا کرنے کے مختلف عذاب بھیجے۔ اللہ تو ایسا نہ تھا کہ ان پر ظلم کرتا۔ مگر وہ خود حد سے گذرنے والے تھے۔ (۲۹-۲۵) (فَاعْتَبِرُوْا یَا اُولِی الْاَبْصَارِ) افسوس کہ ۲۰۱۰ء میں ہندوستان جیسے عظیم ملک کی عدلیہ نے بھی ہم جنسی کے لئے قانون بنا کر اسکو جائز قرار دیا ہے۔ جو معاشرہ کے لئے ناسور اور شریف خاندانوں کے لئے بڑا فتنہ ہے۔

ایڈس قرآن کریم کی روشنی میں

اس بھیانک اور لاعلاج مرض کا تعلق چونکہ زیادہ تر غیر فطری صحبت، نشہ بازی اور زناکاری سے ہے۔ جس کو قرآن حکیم نے صدیوں پہلے ان فواحش کے انجام سے بنی نوانسان کو آگاہ فرما دیا ہے۔ حضرت لوط u جو سدوم کے پیغمبر تھے۔ ان کی نافرمان قوم پر آخر عذاب آیا اور سدوم، عامور، روما، صبوئیم، صوعران جس کو موتفکات بھی کہتے ہیں ان سب بستیوں پر عذاب الٰہی نازل ہوا پتھر برسے اور بستیاں الٹ دی گئیں۔

فی زمانہ انہی اعمال کے مرتکبین پر عذاب الٰہی یہ مرض ایڈس کی شکل میں نمودار ہو رہا ہے۔ آزادی اور بے راہ روی حد سے تجاوز کر چکی ہیں۔ ہم جنسی (Homo-Sexual) کو اسلام نے بدترین گناہ قرار دیا ہے۔

امریکن تیوجیرسی مین ٹوکسی کا لوجیسٹ ڈاکٹر وحید نے اس بات کی تصدیق کی کہ اس مرض نے ترقی یافتہ معاشرہ کو اپنے خوفناک چنگل میں دبوچ رکھا ہے۔ جو ضرورت سے زیادہ کج روی کا شکار ہے۔ اور نشہ آور ادویات کی عادت ان کے مزاج میں داخل ہوگئی ہے متاثر خون جنسی اختلاط یا پیشاب سے غیر متاثرین کے اندر ان کے (Virus) میں داخل ہو جاتے ہیں متاثرین میں 60 فی صد جنسیات کے عادی لوگ شامل ہوتے ہیں والدین کا فرض ہے کہ اپنے نوجوانوں کی اخلاقی تربیت میں کوتاہی نہ کریں اور بری صحبت اور سوسائٹی سے ان کو دور رکھنے کی بھرپور کوشش کریں۔

☆☆☆

فالج - ادھرنگ کے قسمیں

اوران کا علاج (Paraplegia)

فالج میں بدن کا کوئی حصہ یا نصف حصہ بدن سن ہوجاتا ہے۔ وہ بے حس ہوجاتا ہےاورحرکت نہیں کرتااوراس حصہ کی قوت زائل ہوجاتی ہے۔

اکثرسردہوا لگنے،ٹھنڈا پانی بکثرت پینےاوربلغم کی زیادتی سے پیدا ہوتا ہےاور بلغمی یادموی رطوبتیں اعصاب کے مسامات بندکردیتی ہیں اورحس وحرکت کی قوتوں کا نفوذ رک جانا۔ اعصاب کا کٹ جانا، دماغی پھوڑایارسولیاں ،دماغی جریان خون ، شراب خوری،سردی لگنا،رنج وغم ،اعصاب وعضلات کا سدہ،دماغی شرائن کا بند ہوجانا اوران میں خون جمنا،کثرت جماع ،منشیات کا استعمال ،اعصابی کمزوری ،محرقہ بخار، رعشہ،آتشک، باؤگولہ،مرگی،وضع حمل اوربچومیں پیٹ کے کیڑےودانت نکالنا نیز کاتبوں کوکثرت کتابت کی وجہ سے بھی یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔

فالج کے اقسام: بدن کے تمام حصوں میں جہاں عضلات کی حرکت موجود ہوتی ہے فالج ہوسکتا ہے،اس کی کئی قسمیں ہیں۔ عام معنوں میں کسی بھی عضو

کے مفلوج ہونے کو فالج کہا جاتا ہے۔لیکن طبی اصطلاح میں فالج یا فالج نصفی بدن کے بائیں یا دائیں نصف حصہ کومفلوج ہوجانے کو کہتے ہیں ،اسباب وعلامات کے اعتبار سے اس کی مندرجہ ذیل مشہوراقسام ہیں۔

(۱) دیوانہ فالج: یہ سارے جسم پر گرتا ہے اوراکثر دیوانہ اشخاص کو ہوا کرتا ہے۔(۲)ادھرنگ: اس سے جسم کے طولانی نصف حصہ کی حس وحرکت ناقص ہوجاتی ہے۔(۳) فالج معہ لقوہ: اگر یہ مرض بدن کے نصف طولانی حصہ میں معہ سر کے ہوتو فالج معہ لقوہ کہتے ہیں۔(۴) نچلے دھڑ کا فالج: اس میں کمر کے نیچے کا دھڑ شل ہوجاتا ہے۔(۵) لقوہ: اس میں نصف چہرہ کے ایک طرف کے عضلات مفلوج ہوجاتے ہیں۔اورچہرہ ایک طرف کوٹیڑھا ہوجاتا ہے۔(۶) استرخایا مقامی فالج: اس میں کوئی عضوجسم مفلوج ہوجاتا ہے(۷) فالج معہ رعشہ: اس مرض میں فالج کے ساتھ رعشہ بھی ہوتا ہے۔اس قسم کا فالج بوڑھوں کو ہوتا ہے۔(۸) فالج نخاعی: اس میں مریض اچھی طرح گفتگو نہیں کرسکتا۔(۹) فالج کاتباں: اس قسم کا فالج محرروں ،رائٹروں، کاتبوں، اور کمپیوٹر آپریٹروں اور دماغی کام کرنے والوں کو ہوتا ہے۔ (۱۰) فالج بصری: اس مرض میں طبقہ شبکیہ یعنی آنکھ کا پردہ نورانی مفلوج ہوکر نظر ناقص یا بند ہوجاتی ہے۔(۱۱) فالج سماعی: اس مرض میں قوت سماعت کا حصہ مفلوج ہوجانے سے سننے کی طاقت ناقص یا ختم ہوجاتی ہے۔(۱۲) فالج شامی: اس مرض میں عصب شم کے مفلوج ہوجانے سے مریض کے سونگھنے کی طاقت ناقص یا ختم ہوجاتی ہے۔(۱۳) فالج ذوقی: اس میں عصب ذوق کے مفلوج ہوجانے سے ذائقہ کی طاقت ناقص یا ختم ہوجاتی ہے(۱۴) فالج آتشکی: جو ہر آتشک سے ہوتا ہے۔(۱۵) فالج اختناقی: جومرض بادگور(ہسٹریا) سے ہوتا ہے۔(۱۶) فالج حداری: جومرض گنٹھیاں کے سبب ہوجاتا ہے۔(۱۷)فالج خناقی جوخناق کلبی کے بعد ہوجاتا ہے۔(۱۸)فالج

سربی: جوسکہ کے زہر سے ہوجاتا ہے۔(۱۹) فالج نقرسی: جومرض نقرس سے ہوجاتا ہے۔(۲۰) فالج مسی: جومس (تانبے) کے زہر سے ہوجاتا ہے۔(۲۱) بچوں کا فالج: یہ بچوں میں نخاعی امراض کے سبب ہوجاتا ہے۔

علامات: مرض کا حملہ عموماً صبح کو ہوتا ہے۔مفلوج حصہ پہلے کچھ گرم لیکن پھر سرد ہوجاتا ہے۔اوراس طرف کے ہاتھ پاؤں کی حس وحرکت باقی نہیں رہتی۔بغیر سہارے کے مریض کا اٹھنا دوبھر ہوجاتا ہے۔مریض کے ہوش وحواس میں فرق پڑجاتا ہے۔ بیمار ٹھیک طور پر بول بھی نہیں سکتا۔عموماً زیادہ عمر کے بلغمی اشخاص مبتلا ہوتے ہیں۔ نچلے دھڑ کے فالج میں پہلے مریض کی کمر میں درد ہوتا ہے۔ پھر پاؤں میں کمزوری معلوم ہوتی ہے۔ بیمار لڑکھڑا کر چلتا ہے۔اور پھر نچلا دھڑ بالکل مارا جاتا ہے۔بعض اوقات محرقہ،خسرہ، چیچک اور موسمی بخار کے دور ہوجانے کے بعد بھی یہ نقص واقع ہوجاتا ہے۔

رعشہ فالج میں پہلے تکان محسوس ہوتی ہے۔پھرایک پاؤں میں لرزش ہوکر درد محسوس ہونے لگتا ہے۔پھران سے رعشہ شروع ہوکر عموماً ایک طرف کے دیگر اعضاء کو مبتلا کرلیتا ہے۔اگر چہرہ کی طرف کا فالج ہوتو ماؤف طرف کا چہرہ تندرست طرف کو کھینچ جاتا ہے۔منہ کا ایک گوشہ نیچے کی طرف لٹک جاتا ہے۔منہ سے رال بہتی ہے،ایک آنکھ کھلی رہتی ہے۔اور مریض کے ہنسنے رونے میں منہ بالکل ٹیڑھا ہوجاتا ہے۔ مریض کوتھوکنے،سیٹی بجانے، پھونک مارنے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔

کاتبوں کے فالج میں ابتداء میں دائیں ہاتھ کی انگلیوں اور ہاتھ میں درد ہوتا ہے،ہاتھ فوراً تھک جاتا ہے۔قلم پکڑنے کی طاقت ناقص یا زائل ہوجاتی ہے۔اور لکھنا محال ہوجاتا ہے۔ جب اس مرض کا اثر انتڑیوں پر ہوتو پاخانہ خود بخود نکل جاتا ہے۔مثانہ پر ہوتو پیشاب بلا ارادہ خارج ہوجاتا ہے۔ بچوں کے فالج میں بچہ بھلا

چنگارات کوسوتا ہے۔صبح اٹھتا ہے تو ایک یا دونوں پاؤں مفلوج ہوتے ہیں۔رفتہ رفتہ عضلات ماؤفہ کی بڑھوتری رک جانے سے وہ لاغر اور بیکار ہوجاتے ہیں۔

طریقہ علاج: مرض کی علامات ظاہر ہوتے ہی مریض کو بالکل آرام سے بستر پر لٹادیں۔اور اٹھنے بیٹھنے کی سخت ممانعت کردیں۔قبض ہوتو اس کا علاج کرائیں اور قبض نہ ہونے دیں۔

ھوالشافی:۔ابتداء میں چار سے سات روز تک آب وغذا کی بجائے صرف ماءالعسل (شہد خالص ۲۰ ملی لیٹر،عرق گاؤزبان ۲۴ ملی لیٹر میں جوش دے کر) پلائیں۔ پانچویں یا آٹھویں دن جنگلی کبوتر کا شوربا بلا روغن پلائیں،اور پانچویں یا آٹھویں روز منضج ومسہل دے کر مادہ مرض کا تنقیہ کریں۔بعد تنقیہ ہینگ ایک گرام ماء العسل کے ساتھ روزانہ کھانا یا جند بیدستر ایک ماشہ آب شہد کے ہمراہ کچھ عرصہ متواتر کھلانا یا مربہ سونٹھ روزانہ ایک تولہ کی مقدار میں کھانا یا معجون فلاسفہ یا معجون کچلہ شدھ کا استعمال بہت مفید ہے۔

(2) کچلہ شدھ ایک تولہ،مرچ سیاہ ایک تولہ،ہردوکو باریک پیس کر پانی کی مدد سے سیاہ مرچ کے برابر گولیاں تیار کریں۔خوراک ایک گولی ہمراہ دودھ بعد از غذا دیں۔اوراستعمال کے دوران ہر سات دن کے بعد دودن دوا بند رکھیں۔بیرونی طور پر روغن سرخ،روغن لونگ،روغن موم وغیرہ کی مالش کریں یا جند بیدستر،عاقرقرحا،ہینگ ہر ایک تین گرام،روغن زیتون میں ملا کر عضو ماؤف پر ملیں،یا یہ روغن فالج استعمال کریں۔

(3) قسط نیم کوفتہ ساڑھے تین گرام،فلفل نیم کوفتہ،فرفیون ہر ایک پانچ گرام، عاقرقرحا، جند بیدستر اصلی ساڑھے تین گرام، روغن کنجدی پکا کر چھان لیں اور مالش کریں، روغن زیتون ۱۴ گرام،قسط اور فلفل کو روغن سرسوں میں پکا چھان کر مالش کریں۔بچوں کے فالج میں بیرونی طور پر روغن پنبہ دانہ کی مالش

کریں اور خوراک کے طور پر خمیرہ گاؤ زبان عنبری، جدوار، عود صلیب بمقدار ایک گرام ہمراہ عرق گاؤ زبان دیں۔

(4) کچلہ شدھ چار تولہ، چھلکا جڑ تمہ چالیس گرام، کالی مرچ چالیس گرام، ہرے سونف کے پانی سے گولیاں چھوٹے چنے کے برابر بنائیں، ایک گولی صبح و ایک گولی شام ہمراہ ماءالعسل دیں۔لقوہ فالج کے لئے مفید ہیں۔

(5) برادہ کچلہ شدھ ۲۰ گرام، تخم ۱۰ گرام، لونگ ۲۰ گرام، مرچ کالی ۲۰ گرام، گودہ گھیکوار ملا کر چھوٹے چنے کے برابر گولیاں بنائیں رات کو ایک گولی دیسی گھی سے دیں۔

(6) برگ: آک کے پتے، بکائن کے پتے، ارنڈ کے پتے، سنبھالو کے پتے، سہانجنہ کے پتے، دھتورہ سیاہ کے پتے، تھوہر کے پتے ہر ایک ۱۰ گرام، تلی کا تیل ۱۰۰ میلی لیٹر میں جلائیں، اور چھان کر محفوظ رکھیں، تھوڑا سا تیل گرم کر کے عضو ماؤف پر ملیں اوپر سے پرانی روئی باندھیں۔

غذا و پرہیز: شوربا، یخنی، مونگ کی کھچڑی، پالک، کدو، خرفہ، سیب، انار، انگور وغیرہ کھلائیں اور سرخ مرچ، بینگن، آلو، گوبھی، مچھلی تمام بادی اور خشک غذاؤں نیز ملاپ، غم وغصہ اور کثرت دماغی محنت سے پرہیز کرائیں۔

فالج کے علاوہ لقوہ - فِشل پیرالائسِس (Facial Para Lysis) بھی ایک معروف بیماری ہے۔اس مرض میں چہرہ ایک طرف سے مفلوج ہو کر غیر طبعی طور پر دوسری طرف کھینچ جاتا ہے۔جس سے دونوں لب اور ایک آنکھ کی پلکیں اچھی طرح نہیں ہل سکتیں۔

وجوہات: سردی لگنا، رقیق بلغمی مواد کا چہرہ کے اعصاب پر گرنا، دماغی امراض دماغ کے بعض امراض، کمزوری اعصاب، آتشک، کان کی ہڈیوں کے زخم، دانت کا خراب ہوجانا، کمزوری وغیرہ۔

علامات: منہ ٹیڑھا اور ایک طرف کا گوشہ دہن ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔اور جس طرف چہرہ کھنچا ہوا ہوتا ہے وہ طرف درست ہوتی ہے۔اور منہ سے رال بہتی ہے۔ پانی پیتے وقت منہ سے باہر چلا جاتا ہے۔ مریض تھوکنے، سیٹی بجانے اور پھونک مارنے کی کوشش کرے تو وہ ایسا نہیں کر سکتا۔ بیماری والی طرف کی آنکھ کھلی رہتی ہے اور اس سے پانی بہتا ہے۔ایسے حروف جو ہونٹوں کی مدد سے بولے جاتے ہیں مثلاً ب، پ، ف اور م وغیرہ کو صحیح طور پر نہیں بول سکتا۔

(7) فالج کے اصول پر کریں۔ دارچینی، عقرقرحا، لونگ، وغیرہ تھوڑی مقدار میں چبوائیں، مریض کو اندھیرے کمرے میں رکھیں۔، جہاں روشنی کا قطعی گزر نہ ہو اور مندرجہ ذیل روغن لقوہ کا استعمال کریں۔

(8) روغن لقوہ: موم سفید ۲۰ گرام کو کسٹر ائیل ۶۰ گرام میں پگھلا کر فرفیون، جند بیدستر، مصطگی، سورنجان تلخ، ہر ایک چھ گرام کو باریک پیش کر ملا دیں۔ اور بوقت ضرورت مالش کر کے سینک دیں۔اور فالج کی طرح بعد تنقیہ عام معجون فلاسفہ، معجون کچلہ، یا جوگراج گوگل کھلائیں۔

غذا و پرہیز: فالج کے مطابق ہے۔

☆☆☆

متعدی بیماریوں کے پھیلنے کے اسباب

آج کے دور میں سڑکوں کے کناروں اور کھلے میدانوں میں بول و براز کے لئے انتظامات ہیں۔ اگر انتظام بھی نہیں تو عوام خود ہی اس کا اہتمام کر لیتے ہیں۔ جہاں تھوڑی جگہ خالی ملی وہیں کھڑے کھڑے پیشاب کر کے چل دیتے ہیں۔ یکے بعد دیگرے چوبیس گھنٹے یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ وہاں صفائی نہ ہونے کی وجہ سے تعفن پیدا ہو جاتا ہے۔ ہر گذرنے والے کو اس کی ناقابل برداشت بدبو کا احساس ہوتا ہے خصوصاً پیدل چلنے والے لوگوں کو اس تعفن سے خصوصی واسطہ پڑتا ہے۔ ہمہ وقت پیشاب کی بدبو سے ہزاروں جراثیم پیدا ہو کر فضا میں تحلیل ہوتے ہیں اور ہر گذرنے والے کو ان کا کچھ نہ کچھ حصہ مل ہی جاتا ہے۔

اول تو یہ کہ کھڑے کھڑے پیشاب کرنا انسانی فطرت نہیں ہے۔ دوسرے یہ کہ پانی کا استعمال نہ ہونے کی وجہ سے دور تک گندگی پھیل جاتی ہے اس قسم کے مقامات پر چھوٹے بڑے شہروں میں نظر آتے ہیں۔ اسی طرح ریلوے لائن پر گندگیوں کے ڈھیر نظر آتے ہیں۔ خصوصاً کسی گاؤں، قصبے یا شہر کے قریب ریلوے لائن کے آس پاس فضلے کی بہتات ہوتی ہے۔

خصوصیت سے کہنا یہ ہے کہ صفائی کے لئے ملکی پیمانے پر انتظام کرنا جہاں حکومت کی ذمہ داری ہے وہیں ہندوستان کے ہر فرد کی بھی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی اور اپنے گھر والوں کی صفائی کا اہتمام کرے۔ گھروں اور گھروں سے باہر، سڑکوں اور ریلوے اسٹیشنوں اور بس اسٹینڈس اور عوامی بازار اور مارکیٹوں میں جو کچرے اور گندگی کے ڈھیر ہیں اس کے لئے سب سے پہلے عوام الناس ذمہ دار ہیں۔

مجھے ساؤتھ افریقہ کا واقعہ یاد آ گیا۔ ہم لوگ کار سے سفر کر رہے تھے۔ میرے ساتھیوں میں سے کسی نے پیپسی کا خالی ڈبہ چلتی گاڑی سے روڈ پر پھینک دیا۔ ڈرائیور نے ناگواری کا اظہار کیا اور کار روک کر مطالبہ کیا کہ ڈبہ کو روڈ سے اٹھا کر ڈسٹ بین میں ڈالیں۔ چنانچہ جب تک ڈبہ کو سڑک سے اٹھا کر کچرے کے ڈبے میں نہیں ڈالا اس نے گاڑی اسٹارٹ نہیں کی۔ ڈرائیور نے غصہ میں کہا کیا آپ ہمارے ملک کو گندا کرنے کے لئے آئے ہیں۔ بتائیے جہاں پبلک کا یہ حال ہو وہاں گندگی کیسے پھیل سکتی ہے؟ ہندوستان کا حال تو اس کے برعکس ہے۔

آج امنگ کے کالم میں قارئین کرام کی توجہ مبذول کرانا چاہتا ہوں۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ”ضرورت کو جانے سے پہلے سر ڈھانکتے اور جوتے پہن لیتے“۔ (کنز العمال)

ضرورت کو جانے سے قبل سر اقدس کو ڈھانکنے کی ضرورت تو واضح ہے کہ اس زمانے میں گھروں میں بیت الخلاء کا رواج نہ تھا۔ اس لئے موسم کی شدت سے بچاؤ میں بھی سر ڈھانپنے سے مدد ملتی ہے اور آج کل سائنٹفک توجیہہ یہ ہو سکتی ہے کہ غلاظتوں کے مقامات کی متصلہ ہوائیں اور ماحول ضرور جراثیم آلود اور مکروہ ہوا کرتی ہیں اور یونہی سر ڈھانکنے میں شخصی تعارف میں وقت ہوتی ہے۔ اور شخصی پردہ داری (Privacy) بھی قائم رہتی ہے۔ جوتے پہننے کی تاکید کا فلسفہ یہ ہے کہ پاؤں راستہ کی غلاظتوں اور دیگر

آفات، کنکر اور پتھر کے ضرر سے محفوظ رہیں اور یوں بھی آپ اکثر نعلین اور تسمہ والی چپل استعمال فرمایا کرتے تھے۔حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ضرورت کے لئے ایسی جگہ تشریف لے جاتے جہاں آدمیوں کا گزر نہ ہوتا یہ بھی ایک انتہائی شرم وحیا کی علامت ہے اور آپ سے بڑھ کر کون حیادار ہوسکتا ہے۔اس طرح امت کو بھی درس دینا تھا اور ایسے پرسکون مقام، آبادی سے دور ماحول میں پوری فراغت بھی حاصل ہوتی ہے۔

کھلے عام طہارت کے عمل کے نقصانات

اطباء نے اعتراف کیا کہ آج کل عام طور پر آبادی کے قریب ویرانوں یا قریب کے میدانوں ، ندی کے کناروں ، دریا کے قریب، کھیتوں اور گڑھوں میں، دیہاتوں میں لوگ ضرورت اور طہارت سے فارغ ہوتے ہیں اس عمل کو تمام ملک میں معدہ اور آنتوں کے وبائی امراض کا واحد سبب قرار دیا گیا ہے۔

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ جو لوگ انسانی یا حیوانی فضلات کے کاروبار انجام دیتے ہوں یا مردار جانوروں کے کاروبار کرتے ہوں، وہ سوسائٹی کے لئے غیر صحت مند ہیں اور انہیں وارننگ دی اور مشورہ دیا کہ لوگ ان سے میل جول نہ رکھیں تا آنکہ وہ پوری صحت وپاکیزگی کا اہتمام نہ کریں۔

ٹوائیلٹ میں بیٹھنے کا طریقہ

طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق رفع حاجت کے وقت بائیں پیر پر بوجھ ڈالیں اور دایاں پیر کھڑا کردیں۔ (الکبیر طبرانی) اور سرین کو (Gluteal Region) کو اوپر اٹھائیں (احیاء العلوم) اس طرح سے میکانکی فوائد: (Mechanical Advanteges) فی الفور حاصل ہوتے ہیں۔

طب نبویؐ اور میڈیکل سائنس کے بموجب اگر بائیں پیر پر بوجھ ڈالیں اور سرین کو اوپر اٹھائیں چونکہ شکم کے بائیں جانب ہی بڑی آنت کے حصہ کا آخری سرا ہے جس میں غلاظت جمع رہتی ہے۔اس طرح کی نشست سے چونکہ اس آنت پر بائیں ران کے بالائی عضلات کا میکانکی طور پر دباؤ پڑتا ہے اور اس طرح سے اس دباؤ سے اجابت کے اخراج میں قدرتی طور پر بہ آسانی بلا مشقت مدد مل جاتی ہے۔ جس سے کئی بیماریوں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔مثلاً اجابت کے وقت کی حالت میں زیادہ کیلئے اور زور لگانے سے اکثر زیرین آنت پر بار بار دباؤ پڑ کر خونی بواسیر کا آغاز ہوجاتا ہے۔ یا بالائی سر میں دباؤ پڑ کر .B.P کے بڑھ جانے سے کسی نازک شریان دماغی Capillaries کے پھٹ کر فالج یا بے ہوشی کی نوبت نہیں آسکتی۔

اس طرح فوری قبض دور ہونے کے سبب پیٹ کے دباؤ کی وجہ سہ متعدد بیماریوں مثلاً ہرنیا Hernia (فوطوں میں آنت کا داخل ہوجانا حونی بواسیر (Fistula) اور کانچ نکلنا (Protrusion of Anni) قبض کی وجہ سے ہاضمہ کی خرابی، آنتوں کا ورم، بھوک کی کمی، سستی وبدکیفی یہ سب کیفیات دور ہوجاتی ہیں اور دماغی سکون وفرحت حاصل ہوتا ہے۔

پانی سے پہلے ڈھیلے لینے کے فائدے

طہارت کے لئے ہمیشہ بایاں (Left) ہاتھ استعمال کریں اور پانی لینے سے پہلے ڈھیلے لینے میں نجاست راست ہاتھ کو نہیں لگتی جس کے سبب نجاست کے جراثیم کے ہاتھ ملوث نہیں ہوپاتے۔ تجربات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ اس قسم کے ملوث ہاتھوں سے اکثر گھروں میں اسہال وپیچش کے کئی اقسام کا پھیل جانا ایک عام بات ہوگئی ہے۔اس لئے طہارت سے پہلے ڈھیلے لینے سے اجابت بہت کم ہاتھ کو ملوث کرتی ہے۔جس کو بآسانی پانی سے صاف بھی کرلیا جاسکتا ہے۔ورنہ بائیں ہاتھ

کے انگلیوں اور ناخنوں اور کھردرے حصوں میں کہیں نہ کہیں اور کچھ نہ کچھ غلاظت لگی رہتی ہے۔جس کے تعدیہ (Infection) سے مختلف امراض پیدا ہوا کرتے ہیں۔

اسلام نے جہاں پہلے ڈھیلوں کی تعلیم دی وہاں پانی سے طہارت کے ملوث ہاتھ کے تعدیہ کو بھی اس طرح فوری دور کرنے کی تعلیم دی کہ طہارت کے فوری بعد پاک مٹی پر بایاں ہاتھ رگڑ کر صاف کرنے کی تاکید فرمائی جس نے ان امکانات کو بھی رفع کردیا۔اس طرح کی تعلیمات میں کس قدر سادگی اور کم خرچ اور کم وقت میں صفائی سے خطرناک بیماریوں سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

پیشاب کی نالی کی سلوٹوں میں جو قطرات رہ جاتے ہیں جنہیں سوت سوت نچوڑ کر خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔جس سے عضو میں دوران خون کے سبب طاقت وتوانائی پیدا ہوتی رہتی ہے اور ڈھیلوں کے بار بار رگڑنے سے ذکاوت حس یا احساس کی زیادتی سے بھی نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ڈھیلے کے استعمال کے بعد بھی پانی سے طہارت کی جانی چاہئے۔

پانی سے طہارت میں مردانہ بانجھ پن کا علاج

اسلام میں پانی سے طہارت کی اہمیت اور واضح ہو جاتی ہے جس کو ڈاکٹر گول والے نے اپنے سٹ بک آف میڈیسن میں لکھا ہے کہ جن مردوں میں بانجھ پن (Impotancy) ہو جو حیوانات منویہ کی کمی سے ہوا کرتی ہے انہیں چاہئے کہ اپنے نلیوں کو پانی سے بار بار دھوئیں جن سے حیوانیات منویہ (Spermatozon) کی پیدائش بڑھتی ہے"۔(بحوالہ پراکٹس آف میڈیسن ڈاکٹر گولوالا) الحمدللہ خالق نے اسلامی طریقہ طہارت میں یہ سب خوبیاں یکجا جمع فرمادی ہیں اور مردوں کو جہاں مردانہ قوتوں سے نوازا وہیں عورتوں کو بانجھ پن سے بھی نجات دلائی ہے۔

طہارت نہ ہونے کی وجہ سے بیماری

جو رفع حاجت کے بعد پانی سے طہارت نہیں کرتے یا صرف ٹیشو پیپر یا کوئی اور شئے استعمال کرتے ہیں وہ اکثر زیر ناف اعضاء کی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان میں اکثر اگزیما بالدار پھوڑے جو مقعد کے قریب نکلتے ہیں (جن کو طب کی زبان میں بھگندر، ناسور یا فسٹولا کہا جاتا ہے) جس میں آپریشن کے سوا چارہ نہیں ہوسکتا ہے اور پھوڑے مقعد کے کینسر میں بھی تبدیل ہو جاسکتے ہیں۔اس لئے طہارت کے لئے پانی کے استعمال کی شدید ضرورت مزید واضح ہو جاتی ہے۔

طہارت نہ ہونے کی وجہ سے عورتوں میں بیماریاں

عورتوں میں پانی سے استنجا کرنے کی صورت میں مبرز کے مقام کے مختلف جراثیم بلحاظ قربت عورتوں کی اندام نہانی میں بہ آسانی پہنچ جاتے ہیں جس کے سبب مختلف نسوانی رحمی امراض مثلاً سیلان الرحم، ورم رحم، رحمی خراش، پیشاب کی نالی کی بیماریاں جس کا اثر مثانے اور گردوں تک پہنچ سکتا ہے جن سے سینکڑوں مہلک نتائج بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

مشترکہ بیت الخلائیں

آج بھی بہت سی عمارتوں میں کامن بیت الخلاء استعمال ہوتی ہیں۔جن کو کئی کئی فیملیاں استعمال کرتی ہیں۔عموماً ایسے لیٹرین میں صفائی کا فقدان ہوتا ہے۔خاطر خواہ جراثیم کش ادویات نہیں چھڑکی جاتیں اس کے نتیجے میں اگزیما، بواسیر، فسٹولا، اور بعض دفعہ موذی امراض مثلاً گندے غدود اور پھوڑے پھنسیاں پیدا ہو کر مختلف فیملیوں کیلئے سبب مرض بن جاتا ہے اور بعض اوقات جان لیوا امراض سے بھی سابقہ پڑ جاتا ہے۔

☆☆☆

شیرخوار بچوں کے دست روکنے کیلئے
مجرب نسخے اور تدابیر

هو الشافی:۔ پودینہ خشک کے پتے اور دانہ الائچی سفید ہم وزن کھانڈ ملا کر بچہ کو تھوڑا تھوڑا چٹائیں، مقوی معدہ ہے۔

(2) طباشیر بڑھیا، دانہ الائچی سفید ہموزن باریک پیس کر اور چینی ملا کر تھوڑی سی دیں۔ ماں کے دودھ میں حل کر کے بچہ کو چٹائیں، معدہ کی تقویت کیلئے مفید ہے۔

(3) سونف، ہرڑ سیاہ ہر ۲۰ گرام، سونٹھ ایکماشہ، سب ادویہ کو علیحدہ علیحدہ گھی گائے خالص میں بریاں کر کے سفوف بنائیں، اور چینی پانچ ماشہ سفوف بنا کر ملا لیں، اس میں سے خوراک آدھا سے ایک ماشہ، صبح وشام بچے کو دیں۔ بچے کے معدہ کو طاقت دینے کیلئے مفید ہے۔

(4) سونف، دانہ الائچی خورد، حب الآس ہر ایک ایک ماشہ پانی میں پیس کر چھان لیں اور مصری چھ ماشہ ملا کر صبح وشام پلائیں، دستوں کو روکنے کیلئے مفید ہے۔

(5) حب الآس چار ماشہ، انجبار چار ماشہ کوب کر کے پانی میں پکائیں او رصاف کر کے مصری ملا کر ایک ایک گھونٹ عمر کے مطابق پلائیں۔

(6) زیرہ سفید بریاں سات ماشہ، سونف بریاں سات ماشہ، دانہ الائچی خورد چار ماشہ، انار دانہ چار ماشہ، مصری سفید ۱۰ گرام، سفوف بنائیں، خوراک ایک سے دو ماشہ ہمراہ عرق سونف یا عرق پودینہ لیں۔ یہ سفوف بچوں کے دستوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ (7) نارجیل دریائی سات ماشہ، زہر مہرہ خطائی سات ماشہ، طباشیر کبود ۹ ماشہ، زرورد پانچ ماشہ، حب الآس چار ماشہ، کات سفید شدھ تین ماشہ، گوند کیکر بریاں چار ماشہ، کتیرا سفید چار ماشہ، نیم کے پتے ۱۵ عدد، باریک سفوف بنائیں ،خوراک آدھی سے دو رتی مناسب عرق میں ملا کر عمر کے مطابق دیں۔

(8) زہر مہرہ خطائی، نارجیل دریائی، طباشیر ہر ایک قدرے لے کر گلاب کے عرق میں گھس کر پلائیں، بچوں کے خراش دار دستوں میں مفید ہے۔

(9) **سفوف اطفال:** ریوند خطائی، چھلکا ہرڑ زرد، کچور ہر ایک ۱۰ گرام ،سوڈا بائی کارب چھ ماشہ، سبکو سفوف بنا کر اور ایک چٹکی ماں کے دودھ میں حل کر کے بچے کو پلائیں، بچے کے سبز رنگ کے دستوں کے لئے مفید ہے۔

(10) **بال شربت:** زلال آہک یعنی لائم واٹر آدھا بوتل، عرق سونف ۲۰ تولہ، عرق گاؤزبان ۱۰۰ گرام، چینی سفید ۴۰۰ گرام، عرق جادو ۴۰ بوند۔

ترکیب: پہلے ۲۵ گرام ان بجھا چونہ (غیر مغسول چونا) ایک سیر صاف پانی میں حل کریں اور تین روز تر رکھیں۔ ہر روز دن میں تین بار ہلا دیا کریں۔ بعد میں نتھار اور چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ آدھی بوتل لائم واٹر لے کر جملہ عرقیات اور چینی سفید ملا کر شربت تیار کرلیں اور ٹھنڈا ہونے پر چھان کر عرق جادو ڈال کر خوب اچھی طرح ہلا کر شیشیوں میں بھر کر پیکنگ کرلیں، نہایت مفید و مجرب ہے اور معمول مطب ہے۔

فوائد: بچوں کے جملہ امراض، ہرے پیلے دست اور کمزوری ہر قسم کے لئے حسب حاجت استعمال کریں۔

(11) عرق جادو۔ست پودینہ ۱۰ گرام،کافوردیسی ۲۰ گرام،شیشی میں ڈال کر اورکارک لگاکردھوپ میں رکھیں۔پانی کی طرح ہوجائے گا۔اسی کانام عرق جادو ہے۔

مقدارخوراک: چھ ماہ کی عمرتک پانچ بوند،ایک سال تک دس بوند،دوتین سال کے بچے کے لئے آدھاچمچہ ہمراہ عرق سونف یاماں کے دودھ کے ساتھ دیں۔

علاج شروع کرنے سے پہلے معالج کواس بات کی تشخیص کرنی چاہئے کہ اتی سار(اسہال) پکو ہے یاا پکو،یعنی دستوں میں موادخام ہے یا آوَں آتی ہے۔یامواد پختہ خارج ہوتا ہے۔اس بات کے لئے اتی ساروگی (مریض) کے دستوں کو پانی میں ڈال کردیکھناضروری ہے اگرمواد پانی میں ڈوب جائے اورساتھ ہی پھٹا ہوا ہوتو سمجھنا چاہئے کہ اتی سارا پکویاعام اتی سار ہے،اوراگرمواد پانی میں تیرجائے اور پھٹا ہوا بھی نہ ہوتو پکواتی سار جاننا چاہئے۔گویاپانی میں ڈوبنے سے اسہال خام اور تیرنے سے اسہال پختہ کایقین کرکے علاج شروع کرنا چاہئے اورمندرجہ بالالکھی گئی ہدایات کے مطابق علاج کرنا چاہئے۔

شدھ گندھک،شدھ میٹھاتیلیہ،شدھ سوہاگہ،شدھ شنگرف،ترکٹابرابروزن سب کورس لیموں میں کھرل کرکےایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں،خوراک ایک گولی ہمراہ عرق گاؤزبان یاشہددیں۔دستوں کوبندکرنے کیلئے علاوہ بخاراورجسمانی سستی کیلئے مفید ہے۔

(12) مگھاں، میٹھا تیلیہ شدھ ،سہاگہ بریاں،شنگرف شدھ ہرایک ایک تولہ،مرچ سیاہ ۲۰ گرام۔

ترکیب تیاری: میٹھاتیلیہ کورس لیموں میں چارگھنٹے تک کھرل کرکے پھرشنگرف ڈال کردوگھنٹے تک کھرل کریں بعدازاں باقی ادویات اس میں شامل کرکے رس لیموں میں دودن تک کھرل کریں اورایک ایک رتی کی گولیاں بنالیں، خوراک ایک ایک گولی دن میں دوبارکھانا کھانے بعددیں۔

علاج: معالج کوشروع میں دست بندنہیں کرنے چاہئیں۔بلکہ شروع میں ملینات دے کرسدہ خارج کردینا چاہئے۔،اگر پیٹ میں سدھ نہ ہوتو معمولی قابضات بھی بہت اچھافائدہ دیتی ہیں۔اس سلسلہ میں ہرڑسیاہ ۵۰ گرام سونف ملاکر سفوف بنائیں،یہ چھ ماشہ سے ۱۰ گرام تک ہمراہ شربت بنفشہ دیں۔یہ عمدہ ملین ہے۔ مندرجہ ذیل مجربات طب میں نہایت کامیاب ہیں۔

یہ نسخہ مرض پیچیش کی وہ لاثانی دواہے جسکے مقابلہ کی دیگرکوئی دوادیکھی نہیں گئی۔ پیچیش کے مریض پرجب کوئی دواکارگرنہ ہوتی ہوتواس زوداثردواکاکرشمہ دیکھیں۔

(13) آم کی گٹھلی بارش کے پانی سے دھلی ہوئی جب سوکھ جاۓ تواس کامغزنکال لیں اورکوٹ کرسفوف تیارکرلیں اورچھان کیساتھ صبح وشام ایک ایک چمچہ استعمال کریں دویاتین دن میں آرام آجاتا ہے پرانی پیچیش یاخون یاآوَآئے توازحدمفید ہے۔

(14) داوئے پچیش : رال سفید،موچرس،دونوں برابروزن باریک پیس کرچاررتی سےایک ماشہ دن میں چاربارپچیش ودستوں کے لئے ازحدمفید ہے۔

درخت املی کی نرم چھال تین ماشہ،دہی میں گھونٹ کرپینے سے پیچیش وخونی دستوں کوآرام آجاتا ہے۔

قدرتی علاج: پچیش کے لئے دہی اورکیلابہترین قدرتی علاج ہے ،خوراک میں صرف دہی چاول دیئے جائیں۔ایک دن میں ہی آرام آجاتا ہے۔

غذا وپرہیز: نرم،سیال،دہی،چاول،آش جو،ساگودانہ،اسپغول کی بھسی،دہی وغیرہ دیں،گرم وترش اورمرچ لال وگرم مصالحہ،شوربا،آلو،گوبھی،بینگن وغیرہ سے سخت پرہیزکرائیں۔

☆☆☆

بچوں کی خراب عادتیں اور ان کا تدارک

۱-بچوں کو ایک دوسرے سے لگنے والی بیماریوں سے بچنے کے لئے چھینک، کھانسی اور جمائی کے وقت منہ پر ہاتھ یا دستی کے استعمال کی تاکید کی جائے۔

۲-بے احتیاط اندھا دھند تھوکنے ناک صاف کرنے کو منع کریں اور اس کے لئے واش بیسن اور دستی کے استعمال کی تاکید کریں۔

۳-تختیوں کو تھوک سے صاف کرنے اور پنسل یا قلم کو منہ میں لگانے کی مذموم (مکروہ) عادات کو چھڑائیں۔

۴-ناخن کترنے اور انگلیاں چوسنے جیسی عادتیں ترک کروادیں۔

۵-پیشاب اور پاخانے سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کی مکمل صفائی صابن اور پانی سے کرنے کی عادت ڈالیں۔

۶-ننگے پاؤں پھرنے اور برہنہ پا اسکول جانے کی مذمت کریں جو کئی خطرات کا موجب ہوتا ہے۔

۷-خلوء (خالی) معدہ میں اسکول نہ بھجوائیں اس لئے کہ بھوک کی تکلیف اور بے چینی سے تعلیم میں حرج ہوتا ہے۔

۸-بچوں کو ریس، میلوں اور نمائش میں بازاری اشیاء خرید کر کھانے کے خطرات سمجھائیں بلکہ اس کی بجائے ان کو گھر سے ہی کھانا ساتھ لیجانے کی عادت ڈالیں۔

۹-بہت زیادہ تیزی سے غذا کھانا، سوئے ہضمی، اسہال (دست) پیٹ کے درد اور بے چینی کا باعث بنتی ہے۔اسی لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے چھوٹے نوالے (تین انگلیوں سے) لینے اور خوب چبا کر کھانے کی تاکید فرمائی ہے۔

۱۰-رات میں کھاتے ہی سوجانا بدہضمی اور نیند میں خلل کا باعث بنتا ہے چنانچہ حضورؐ نے بھی اس بات کو منع کیا ہے۔

۱۱-لیٹ کر پڑھنے سے آنکھوں پر بار پڑتا ہے۔اسی لئے روشنی کی خرابی اور اس کے رخ کو بھی کافی اہمیت حاصل ہے۔

۱۲-بچوں کو چوری گالی گلوچ اور آپس کی لڑائی وغیرہ بیجا حرکات میں ان کی اصلاح ضروری ہے۔

۱۳-سواری کے پیچھے بھاگنا خطرناک ہے جس سے باز رکھنا ضروری ہے۔

۱۴-پالتوں جانوروں میں کتا، بلی وغیرہ اور دوسرے جانوروں کی موجودگی کئی ایک امراض پیدا کرسکتی ہے اگر نا گزیر ہو تو ان جانوروں کو مانع امراض ٹیکے لگوائیں۔

۱۵-بچوں سے ملنے جلنے والے دوست احباب کے متعلق ان کے ماحول کا خاص خیال رکھا جائے۔۱۶-ان کی جائز خواہشات کی تکمیل ضرور کرنی چاہئے مگر بے جا اور بے محل طلب پر پابندی لازمی ہے۔

بچوں کی تربیت

اولاد خدا کا انعام، مقام شکر، آپ کی جانشین اور ضعیفی کا سہارا ہوتی ہے۔ان کا اچھا نام رکھئے اور اچھی تربیت کیجئے، اولاد کے صالح و نیک ہونے کی دعاء کیجئے اور

پوری توجہ دیجئے۔انہیں بری اور آوارہ صحبتوں سے بچایئے۔حکمت وجان سوزی سے
تربیت دیجئے اور خلاف انسانیت کام ہرگز برداشت نہ کیجئے۔نماز کی تلقین کرتے
رہئے اور کوتاہی پر حکمت سے اصلاح کریں۔

جن گھروں میں کام والی عورتیں آتی ہیں اور کھانا پکانے کے علاوہ دیگر امور
مثلاً صفائی ستھرائی اور بچوں کو کھلانے پلانے کے امور وغیرہ کے سلسلے میں خاتون خانہ
کی ذمہ داری ہے کہ وہ مندرجہ ذیل امور کو خاص ذہن میں رکھ کر اس بات کو یقینی
بنائیں کہ (۱) کھانا کیسے تیار ہوا، کہاں رکھا گیا اور کیسے برتا گیا۔

(۲) ضروریات سے فارغ ہونے کے بعد بچہ کو لینے سے پہلے غلاظت کی
بہتر صفائی کے بعد ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھولیا گیا یا نہیں؟

(۳) پینے اور پکانے کے برتن کی صفائی کیلئے صاف پانی کا استعمال کیا تھا؟

(۴) کام کرنے والوں کے ناخن صاف ترشے ہوئے اور کپڑے بھی پاک
وصاف ہوں۔(۵) پاک وصاف باورچی خانہ رہائشی حصہ سے الگ اور جس میں
دھوئیں کی نکاسی کا معقول انتظام ہوا اور حفاظت کے لئے کھڑے رہ کر یا اونچا بیٹھ کر پکا
یا جائے اور جس میں مکھیاں، چوہے، کتے، بلی، جھینگر اور چیونٹیوں سے حفاظت کا پورا
اہتمام ہونا چاہئے۔

(۶) باورچی خانے کا کچرا ایک علیحدہ مقام پر جمع ہو اور اس کے مناسب مقام
پر باہر پھینکنے کا بندوبست کیا جائے۔

(۷) تمام کھانے کی اشیاء کو برتنے کے لئے ہاتھوں کی بجائے کفگیر اور چمچے
استعمال کئے جائیں۔(۸) تمام پکی چیزوں کو ہوا دان یا فریج وغیرہ میں محفوظ رکھا
جائے۔(۹) بچوں کو گھر کے بیت الخلاء میں ہی فارغ ہونے کے بعد پانی کے
استعمال اور ہاتھوں کو پاک مٹی یا صابن سے دھونے کی ہدایت کریں۔(کیونکہ

لا پرواہی سے بعض خوردبینی پیچش واسہال کے جراثیم ہاتھ اور ناخنوں میں رہ کر غذائی
اشیاء میں پہنچ کر امراض کا باعث بنتے ہیں۔

(۱۰) اسی طرح بچوں کے منہ، دانت اور دیگر اشیاء کی صفائی پر خاص توجہ کی
جائے۔دانتوں کی صفائی مخصوص انداز میں برش کو اوپر سے نیچے کی طرف حرکت دیتے
ہوئے ہی کریں۔اندھادھند برش کا استعمال مسوڑھوں اور دانتوں کے لئے نقصان دہ
ہوسکتا ہے زبان اور مسوڑھوں کی صفائی کا طریقہ بچوں کو سکھایا جائے۔

(۱۱) حسب موسم ٹھنڈے یا گرم پانی سے روزانہ علی الصبح غسل کرنے کی
ہدایت کی جائے۔(۱۲) ریاضت جسمانی سے جسم توانا ہوتا ہے ٹھوس اور مضبوط جسم
میں قوت مدافعت زیادہ ہوتی ہے اس لئے حسب حالت کھیلنے کودنے کے لئے بچوں کو
متوجہ کیا جائے۔

☆☆☆

دودھ کی طبّی اہمیت اور اس سے علاج

افعال وخواص: دودھ میٹھا، معتدل، قبض کشا اور قدرے دست آور ہوتا ہے۔ جوانی کو تادیر قائم رکھتا ہے۔ اکثر قسم کے بخار دل کے امراض، سنگرہنی، یرقان اور شدت پیاس کے لئے انتہائی مفید غذا ہے۔ ہر عمر کے انسان کے علاوہ دیگر جانداروں کے لئے بھی آبِ حیات ہے۔ دودھ ٹوٹی ہڈیوں کو جوڑنے والا، عمر بڑھانے والا، قوت باہ پیدا کرنے والا، اور رسائن بدن ہے۔ پیٹ درد، لقوہ، باؤ گولہ، امراض مثانہ، بواسیر، تھکن، اضمحلال واسہال اور اعصابی کمزوریوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال سے دماغ کو تقویت پہنچتی ہے اس لئے طالب علموں، اساتذہ، علماء، وکلاء، ادباء اور صحافیوں کے لئے دودھ انتہائی اہم غذا ہے اور انہیں اس سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہئے۔

خداوند کریم نے اپنی مخلوق کے لئے دودھ کو ایک نعمت غیر مترقبہ بنایا ہے۔ انسان جس وقت دنیا میں قدم رکھتا ہے تو سب سے پہلے جس غذا کو استعمال کرتا ہے وہ ماں کا دودھ ہے۔ قادر مطلق نے انسان کو جس قدر نعمتیں عطا کی ہیں۔ ان میں دودھ کو ایک نمایاں مقام حاصل ہے۔ زمانۂ قدیم سے ہی دودھ کو ایک مکمل غذا سمجھا جاتا

ہے۔ اس لئے دودھ اور اس سے حاصل کی ہوئی اشیاء گھی، مکھن، پنیر، دہی اور لسی ابتدا ہی سے ہماری غذا کا جزو لاینفک بنی ہوئی ہیں۔

چنانچہ ''برصغیر کے ابتدائی لوگوں کی صحت کا راز'' کے موضوع پر ایک مغربی سائنس دان نے تحقیق کی اور لکھا کہ دودھ کا استعمال ان کی تندرستی کا اصل سبب تھا۔ دودھ ہی کی وجہ سے اہل ہنود نے گائے کو ماتا کا درجہ دیا ہے۔

اسلام نے بھی دودھ کو بہترین غذا قرار دیا ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم طبیب روحانی وجسمانی نے دودھ کو بے حد سراہا ہے۔ چنانچہ جب کبھی آپ دودھ نوشی فرماتے تو یہ دعاء کرتے: (اے اللہ اس میں برکت ڈال اور ہمیں زیادہ دے) اللہ تعالیٰ نے اپنے پسندیدہ بندوں کو جنت کی بشارت دی ہے۔ اور احادیث میں آتا ہے کہ جنت میں دودھ اور شہد کی نہریں ہوں گی۔

دودھ نہ صرف انسانی غذا کا جزو اعظم ہے بلکہ اس سے مختلف بیماریوں کا علاج بھی بطریق احسن کیا جاتا ہے۔ عمدہ صاف اور خالص دودھ میں بے پناہ غذائیت ہوتی ہے اور اس کے استعمال سے انسانی جسم پر جتنا گوشت پیدا ہوتا ہے اور کسی چیز سے پیدا نہیں ہوتا رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ کے پینے سے بدخوابی جاتی رہتی ہے چنانچہ دودھ سے علاج ایک مستقل فن بن چکا ہے۔ امریکہ میں ایسے متعدد شفا خانے قائم ہیں جہاں بہت سے مرض کا علاج دودھ سے کیا جاتا ہے۔

دودھ کیلئے اب انسان گائے بھینسوں کا محتاج نہیں رہا

دودھ کی پیداوار پر برطانیہ میں ۱۹۶۴ء سے تجربات کیے جارہے ہیں۔

گائے، بھینسوں کی بجائے سبزیوں سے دودھ حاصل کرنے کا خیال سب سے پہلے ڈاکٹر ایچ، بی فرینکلن کو آیا انہوں نے ایسی مشینیں بنائیں جو اول تو پودوں میں

سے موزوں اجزاء نکالتی ہیں۔ پھران اجزاء میں سے سیال مادہ کشید کرتی ہیں۔اور یہ سیال مادہ پھر مصنوعی دودھ بنانے کے کام آتا ہے۔مسٹر فرینکلن نے بتایا کہ موجودہ مشینوں کے ذریعہ ہم پودوں مس ے سے ۸۰ سے ۸۵ فیصد پروٹین کشید کرتے ہیں لیکن جوں جوں ترقی ہوئی یہ مقدار ۹۰ فی صد ہوگئی۔

دودھ میں تمام وہ اجزاء موجود ہیں جو انسان کی پرورش اور صحت کے لئے ضروری ہیں یہ جسم کے پٹھوں اور دوسرے اعضاء کی پرورش کے لئے پروٹین فراہم کرتا ہے اور دانتوں وہڈیوں کی تعمیر کے لئے چونا بھی مہیا کرتا ہے اس میں ۱۵ فیصد پروٹین، ۸ فیصد چونا، ۳۲ فیصد فاسفورس اور ۶ فیصد فولاد ہوتا ہے۔اگر بچوں کو یہ مناسب مقدار میں نہ دیا جائے۔تو وہ کمزور ہوجاتے ہیں اور ان کی آنکھوں میں خرابی پیدا ہوجاتی ہے۔

یہ ایک مسلمہ بات ہے کہ صحت وتندرستی کے لئے چونا (Calcium) ایک نہایت ہی ضروری چیز ہے اگر جسم کے اندر چونے کی کافی مقدار نہ پہنچے تو تمام بدن رفتہ رفتہ کمزور ہوکر ناکارہ ہوجاتا ہے۔کیونکہ چونا کے بغیر اعصاب ،عروق اور ہڈیاں پرورش حاصل نہیں کرسکتیں۔اور نہ ہی جسم نشوونما حاصل کرسکتا ہے۔علاوہ ازیں دل اور انتڑیوں کی حرکت کے لئے بھی یہ ایک لازمی چیز ہے۔چونے کی مدد سے ہی معدہ میں ہاضم عرق پیدا ہوتا ہے اور اسی کی بدولت پیشاب سے تیزابی کیفیت زائل ہوتی ہے۔اس لئے دودھ کا پینا انسانی اعضاء کے لئے تیل کی طرح ہے۔

علاوہ ازیں اور بھی کئی ضروری اجزاء اس میں پائے جاتے ہیں جو کہ صحت انسانی کیلئے باران رحمت کا کام دیتے ہیں۔اس لئے یہ قطعی فیصلہ ہے کہ دودھ ایک نہایت مفید اور مکمل انسانی غذا ہے جس شخص کو اللہ توفیق دے۔ اسے ضرور اس نعمت بہرہ اندوز ہونا چاہیئے۔

دماغی کام کرنے والوں اور محنت مزدوری یا سخت محنت طلب کام کرنے والوں کے لئے ضروری ہے کہ رات میں سوتے وقت ایک بڑا گلاس یا کٹورا گرم دودھ پی کر سوجائیں۔اس سے صبح ہی تمام اعضاء تازہ دم ہوجاتے ہیں۔

شگر کے مریض کیلئے ضروری ہے کہ صبح سے رات تک آدھا لیٹر دودھ (اس میں پاؤ لیٹر پانی ملا کر استعمال کرے کیوں کہ دودھ ہی سب سے زیادہ کیلشیم ہوتا ہے۔ یاد رکھئے شگر کا مریض جب بھی پیشاب کرتا ہے اس کے جسم کی اچھی چربی جس کو پروٹین کہتے ہیں وہ پیشاب کے ساتھ باہر آتی رہتی ہے۔اس سے چار نقصانات ہوتے ہیں۔نمبر ۱: یادداشت کمزور ہوجاتی ہے۔نمبر ۲: ہڈیاں کمزور، نمبر ۳: عروق یعنی رگیں کمزور ہوجاتی ہیں نمبر ۴: قوت باہ میں ضعف آجاتا ہے۔ان سب کو میک اپ کرنے کیلئے دودھ سے بڑی کوئی نعمت نہیں ہے۔بعض ڈاکٹر صاحبان شگر کے مریض کو دودھ پینے سے منع کرتے ہیں اور اس کی وجہ اس میں چربی کی وافر مقدار کا ہونا بتاتے ہیں اور اسکے بجائے کم چربی والا دودھ (Skimmed milk) دینے کی ہدایت کرتے ہیں۔لیکن میں اس کا قائل نہیں ہوں۔میں نے اپنے مریضوں کو کبھی دودھ سے منع نہیں کیا۔کیوں کہ یہ جنت کی نعمتوں میں سے ہے اور اسکے فائدے بے شمار ہیں خلاصہ یہ کہ دودھ بچپن سے لے کر بڑھاپے تک یکساں مفید ہے۔(نوٹ) لیکن گردے کی بیماریوں میں مبتلا مریض دودھ استعمال نہ کریں۔

بعض حضرات دودھ پیتے ہی پیٹ درد، نفخ شکم اور اسہال کی شکایت کرتے ہیں۔ایسے افراد میں دودھ کو ہضم کرنے والے خمیرات (Lactase) ضائع ہوجاتے ہیں اس لئے ایسے افراد دودھ کے بجائے دہی کا استعمال کرسکتے ہیں۔اگر آپ کو دودھ ٹھیک سے ہضم ہو رہا ہے تو پابندی کے ساتھ ایک گلاس دودھ کا استعمال کریں۔ عورتوں میں چونکہ کیلشیم کی زیادہ ضرورت ہے اس لئے خصوصاً عورتیں صبح سے شام

تک کم از کم تین کپ دودھ ضرور پئیں ، دوان حمل اور پھر دوران رضاعت دودھ عورتوں کے لئے بہترین غذاء ہے۔

بھینس اونٹنی، گائیں بکری وغیرہ کا دودھ حسب موسم و ماحول کم وبیش یکساں مفید ہوتا ہے۔ ہندوستانی جغرافیائی ماحول میں گائے، بکری اور بھینس کا دودھ بالترتیب مفید بتایا جاتا ہے۔ ذہنی کام کرنے والے افراد میں گائے اور بکری کا دودھ جب کہ محنت کش افراد کے لئے بھینس اور اونٹنی کا دودھ بہتر بتایا جاتا ہے۔ بچوں کے لئے ماں یا پھر بکری اور گائے کا دودھ اچھا ہوتا ہے۔

☆☆☆

میتھی ایک سستی اور کثیرالافادیت دواء

آج ہر فرد صحت کے متعلق فکرمند ہے اور احتیاطی تدابیر کے متعلق جانکاری کا خواہاں ہے ادویات سے زیادہ ضروری ہے کہ ہمارے کھانوں میں کچھ ایسی غذائیں شامل ہوں جو غذا بھی ہو اور دوا بھی جس کو اصطلاح طب میں ''غذاء دوائی'' کہتے ہیں ۔روزنامہ راشٹریہ سہارا کے قارئین کو بہت ہی موثر اور سستی ''غذاء دوائی'' میتھی سے متعارف کرانا چاہتا ہوں جو بہت ہی مفید اور زود اثر ہے اور ہندوستان کے ہر گھر کے باورچی خانہ میں موجود رہتی ہے۔ جو نہایت سستی اور زود اثر ہے اس کو عرف عام میں میتھی کہتے ہیں۔

میتھی کو انگریزی میں فینوگریک (Fenue Greek) بھی کہتے ہیں۔جس کو اردو میں تخم میتھی یا میتھی دانہ بھی کہا جاتا ہے۔میتھی کا ساگ اور بھاجی ہندوستان بھر میں بہت ہی شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یہ ایک مشہور کثیرالاستعمال ترکاری ہے۔اس کے پتے، بیج، پھل سب ہی کام میں آتے ہیں۔عام طور پر دستیاب میتھی دراصل اس کے بیج ہیں جو ریاح اور ورم کو تحلیل کرتے ہیں، پیشاب و ایام حیض کو جاری کرتے ہیں۔طبیعت کو نرم کرتے ہیں۔سرد بیماریوں اور بلغمی امراض مثلاً منہ ٹیڑھا ہو جانا،

نچلے دھڑ کا مارا جانا اس کے علاوہ گھٹیا کے درد اور سوجن میں بھی مفید ہے۔اس کا لیپ ورم کو تحلیل کرتا ہے۔اور کان کے درد کو دور کرتا ہے۔

ھوالشافی:۔ میتھی کا ساگ پیشاب لاتا ہے۔کمر درد، تلی کے ورم میں مفید ہے۔پیٹ کے کدو دانوں اور کیڑوں کو مارتی ہے۔ہاضمہ کو طاقت پہونچاتی ہے۔جسم کو تروتازگی اور جوش فراہم کرتی ہے۔یہ پھیپھڑوں کے لیس دار بلغم کو صاف کرتی ہے۔بچہ دانی کے درد میں مفید ہے بار بار ہونے والی سردی سے محفوظ رکھتی ہے۔چہرے کے داغ دھبے دور کرنے کیلئے اکیلے یا دیگر مناسب ادویات کے ہمراہ اس کا لیپ کرنے سے چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ عورت کو اسکے لڈو بنا کر کھلاتے ہیں۔جس سے رحم کو تقویت ملتی ہے اور دودھ کی پیدائش میں افزائش ہوتی ہے۔

(2) میتھی کے بیجوں کے جوشاندہ میں شہد ملا کر پینے سے چھاتی کے پرانے امراض دور ہو جاتے ہیں۔میتھی کے بیج ۱۰ گرام جو ۱۰ گرام، دونوں کو پیس لیں اور سرکہ انگوری کے ساتھ پتلا لیپ کریں۔اس سے گالوں کی سوجن اتر جاتی ہے۔میتھی کو پیس کر ۹ گرام پانی یا سبزی میں لینے سے گھٹیا میں جلد فائدہ ہوتا ہے۔شکر کے مرض میں بھی اس کے استعمال سے فوراً فائدہ ہوتا ہے اور مناسب پرہیز وریاضت کے ذریعہ شوگر کنٹرول میں آجاتی ہے۔

(3) ضعف جگر وآنتوں کی کمزوری سے دائمی قبض ہو تو میتھی کا سفوف ۳-۳ گرام صبح وشام گڑ ملا کر پانی کیساتھ کچھ دنوں تک لینے سے نہ صرف قبض دور ہو جائے گا بلکہ جگر کو بھی طاقت ملے گی، ریاحی امراض پیدا نہیں ہوں گے۔کمر میں طاقت آجائے گی۔ہاضمہ کی قوت بڑھ جائے گی۔چھاتیوں سے دودھ زیادہ اترے گا۔اور جسم طاقت ور اور چست ہوگا۔ریاحی امراض کیساتھ گھٹیا، کمر درد ودماغی امراض میں بھی اسکا استعمال فائدہ مند ہے۔سیلان وپرسوت کے امراض میں بہت فائدہ مند ہے۔

ذیابیطس کو عام لوگ شکر کی بیماری کہتے ہیں چونکہ بسا اوقات ان مریضوں کے پیشاب میں شوگر شامل ہوتی ہے اس لئے چیونٹیاں اس جگہ پر جمع ہو جاتی ہیں، جہاں اس کا مریض پیشاب کرتا ہے۔یہ اس بات کی علامت ہے کہ مریض کے پیشاب میں شکر کی مقدار بڑھ گئی ہے۔جس کا صحیح اندازہ خون اور پیشاب کی جانچ کرانے پر ہی لگایا جا سکتا ہے۔اسی لئے شوگر کے مریض کو ہدایت کی جاتی ہے کہ بہتر علاج کے لئے وقتاً فوقتاً شوگر کی جانچ کراتے رہنا چاہئے اس طرح معالج اور مریض شدت وخفت مرض سے واقف رہیں گے۔

ذیابیطس کی بیماری بانقراس (Pancreas) سے پیدا ہونے والے رس میں انسولین کی کمی سے ہوتی ہے۔انسولین ہماری خوراک کے ریشوں کو ہضم کرنے، اس کو شکر کی صورت میں بدلنے اور خون وپیشاب کی مقدار کو کنٹرول میں رکھنے کا کام کرتی ہے۔اگر شگر خون اور پیشاب میں زیادہ ہونے لگے تو کمزوری پیدا ہوتی ہے۔یہ اپنے آپ میں کوئی بیماری نہیں ہے۔یہ پتّے اور جگر کی کمزوری یا اس پر زیادہ دباؤ کی نشانی ہے۔اگر بغیر شگر خوراک استعمال کی جائے تو دباؤ کم ہوسکتا ہے۔شگر کے اثر کو کم کرنیوالی ادویات سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔خطرناک حالت میں سیدھے انسولین کا سہارا ضروری ہے اگر شروع میں اس کی روک تھام نہ کی جائے تو اس کے نتیجہ میں بلڈ پریشر، دل کے امراض، نظر کا کم ہو جانا، ہاتھ پاؤں کا سن ہو جانا، یا ان میں درد ہونا، پیاس زیادہ لگنا وغیرہ شکائتیں بڑھ سکتی ہیں۔ابتداء معمولی شگر کو بغیر دوا کے محض غذا اور ریاضت کے ذریعہ کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔اس کے علاج میں کریلا، جامن، نیم کے پتّے، تیزپات، میتھی کے بیج وغیرہ ہندوستان میں پہلے سے استعمال کئے جاتے رہے ہیں۔جو سبزیاں زمین کے اندر پیدا ہوتی ہیں جیسے آلو، گاجر، زمینی قند وغیرہ، اناجوں میں چاول ومیٹھے پھل وغیرہ شکر بڑھانے والے ہیں کیونکہ ان میں شکر پلے

اجزاء کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جن سبزیوں میں ریشوں کی مقدار زیادہ ہو اور کھٹے پھل مثلاً جامن، لیموں، انار ترش شوگر کے مرض میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔

قدیم اطباء کی تحقیق کے مطابق میتھی کے بیج ذیابیطس اور دل کے امراض میں بہت مفید ہیں۔میتھی کے بیج روزانہ ۲۰ گرام دردرے پیس کر کھانے سے دس دن میں ہی پیشاب وخون میں شکر کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ اس کی جانچ کروا کر پتہ لگایا جاسکتا ہے کہ آگے میتھی کا استعمال کیا جائے یا نہیں؟ مرض میں کمی کا تجربہ تو مریض خود ہی کرسکتا ہے۔میتھی کو کھانے کے ساتھ یا سبزی میں ڈال کر استعمال کیا جائے۔ خوراک کی مقدار میں نشاستہ اور ریشے دار غذا شامل کرنے اور شکر (چینی) کا پرہیز کرنے سے بہت فائدہ ہوگا۔میتھی کے استعمال سے صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔اور نہ کسی دوا کے ساتھ استعمال سے نقصان ہوتا ہے۔کل مقدار خوراک ۲۰ گرام سے ۳۰ گرام تک دن میں تین بار لے سکتے ہیں۔

ہمارے تجربات کے مطابق صرف میتھی کے بیجوں کا استعمال اور ہدایت کردہ غذا اور ریاضت ذیابیطس کو کنٹرول کرسکتا ہے۔ روزانہ ۲ سے ۳ کلومیٹر پیدل چلنے سے شکر میں کمی واقع ہوتی ہے۔چینی (شکر) کی جگہ شگر فری کی گولیاں بھی چائے وغیرہ میں لی جاسکتی ہیں، چاول، آلو، گوبھی، اردی، ماش کی دال، تلی ہوئی چیزیں کھجور شہد وغیرہ سے پرہیز کریں۔ ماہر غذائیات سے مل کر اور اپنے وزن اور مصروفیت کے حساب سے غذا کا ایک چارٹ تیار کرایا جاسکتا ہے۔ جو کہ شوگر کے کنٹرول کرنے میں انشاءاللہ معاون ہوگا۔ ☆☆☆

امراض عامہ اور میٹابالک بیماریاں

عرق النساء، رینگنی، شیاٹیکا (Sciatica)

اس مرض میں سرین سے لے کر ٹخنے تک سخت درد ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ درد ایک ہی ٹانگ میں ہوتا ہے۔بعض دفعہ دونوں ٹانگوں میں بھی درد ہو جاتا ہے۔اور یہ عارضہ عام طور پر نقرس، آتشک، جوڑوں کے درد، ذیابیطس، گیلی جگہ پر بیٹھنے سے ظاہر ہوتا ہے۔ بسا اوقات یہ درد کمر کے نچلے والے ہڈیوں کے اندر سے گذرنے والے اعصاب کے اوپر کسی دباؤ کے نتیجہ میں ظاہر ہوتا ہے، کبھی یہ دباؤ اتنا شدید ہوتا ہے صرف آپریشن کے ذریعے ہی اس دباؤ کو کم کیا جاسکتا ہے۔ مگر اکثر حالات میں علاماتی علاج کرنے سے مرض کی شدت میں کمی کی جاسکتی ہے۔

ھوالشافی:۔ **حب سورنجان**: سورنجان شریں، سناء مکی، تربد سفید، انیسون، زیرہ سفید ہر ایک ایک تولہ، سب کو کوٹ چھان کر عرق گلاب میں گوندھ کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ تین سے چار ماشہ تک رات کو سوتے وقت گرم پانی سے کھلائیں۔ یہ گولیاں قبض کشا ہونے کے ساتھ ساتھ بلغمی مواد کو بھی خارج کرتی ہیں۔ ہر ہفتہ استعمال کے بعد ایک دو دن دوا بند کر دیا کریں۔

(2)دوائے عرق النساء: کڑاچھال (اندرجو کے درخت کی چھال) جسے کڑا سک بھی کہتے ہیں، لے کر سفوف بنائیں، بقدر دو یا تین ماشہ دیسی گھی کے حلوہ میں غلولہ بنا کر نگل جاویں۔ اوپر سے چائے پی لیں۔ ایک ہفتہ میں ہر قسم کی رنگین (عرق النساء) ریاحی اور بلغمی درد دور ہو جائیں گے یا چوب چینی چھ ماچہ کچل کر پچاس گرام پانی میں بارہ گھنٹے بھگو دیں۔ پھر پانی آدھا رہنے پر چھان کر پلائیں۔

گنٹھیا: روماٹزم (Rhumatism)

اس مرض میں جوڑوں میں سخت درد ہوتا ہے، جوڑوں کے اندر سختی اور ارد گرد ورم ہو جاتا ہے۔ حرکت کرتے وقت سخت تکلیف ہوتی ہے۔ سرد اور مرطوب موسم میں یہ تکلیف زیادہ ہوتی ہے۔ سرد اغذیہ کے استعمال سے خصوصاً موسم سرما میں مرض کی علامات شدید ہو جاتی ہیں۔

طریقہ علاج: صبر سقوطری چھلکا ہرڑ و سورنجان شیریں ہر ایک چار تولہ، کوٹ چھان کر گولیاں بنائیں۔ صبح اور شام کو دو سے تین ماشہ تک ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔ گنٹھیاں اور عرق النساء کا کامیاب علاج ہے۔

(3)دوائے گنٹھیا: زعفران تین چاول، سورنجان شیریں ایک ماشہ، سونف ایک ماشہ سفوف بنالیں۔ ایک خوراک صبح ایک شام کو کھانا کھانے کے بعد۔

(4)دیگر: خالص مصری ایک تولہ، سورنجان شریں، ایک تولہ، چھلکا ہرڑ زرد، ایک تولہ برگ سناء مکی، ایک تولہ، مصطگی رومی اصلی ایک تولہ، روغن بادام اصلی ایک تولہ، تمام ادویات کو کوٹ چھان کر روغن بادام میں چرب کر لیں اور مونگ کے دانہ کے برابر گولیاں بنالیں، کھانا کھانے کے چار گھنٹہ بعد رات کو پہلے دن چھ گولی کھلائیں اس کے بعد چار سے پانچ گولی گرم پانی سے کھلائیں۔ انشاء اللہ کلی صحت ہوگی۔

(5)دیگر: سونٹھ ۳۰ گرام، زیرہ سیاہ، ۳۰ گرام کالی مرچ ۱۲ گرام پودینہ، ۳۰ گرام، سب کا سفوف بنا کر تین ماشہ کی مقدار میں دن میں دو بار پانی سے لیں۔

جوڑوں کا پتھرا جانا، آرتھرائیٹس (Artheritis)

اس مرض میں بجائے جوڑوں کی جھلیوں کے ہڈیاں بننے لگتی ہیں، یہ عارضہ گردن توڑ بخار، نمونیہ، سوزاک، نقرس اور زنانہ امراض کے عارضہ کے طور پر بھی پیدا ہوتا ہے۔

علامات: معمولی بخار ہوتا ہے۔ اگر مرض کا حملہ شدید ہو تو تمام جوڑ ایک بار ہی پتھرا جاتے ہیں۔ اس کی ابتداء انگلیوں سے ہوتی ہے۔ ایک جوڑ کو سوجن ہو کر شدید درد ہوتا ہے۔ جس کو آرام آنے پر دوسرا جوڑ اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس طرح تمام جوڑ باری باری درد میں مبتلا ہو کر خراب ہو جاتے ہیں۔

(6)علاج: سبب کا علاج کریں اور مریض کو گرم بستر پر آرام سے لٹائیں۔ مقام ماؤف کو گرم پانی میں نمک ملا کر یا جوشاندہ پوست سے ٹکور کریں۔ خوراکی طور پر سورنجان اور بیرونی طور پر روغن سرنجان یا گل مدار (آک) کی مالش کریں۔ درد کو رفع کرنے والی ادویات دیں۔

نقرس گاؤٹ (Gout)

اس مرض میں کسی جوڑ (اکثر پاؤں کے جوڑ) میں درد ہوتا ہے۔ جو بڑھ کر تمام جوڑوں میں ہونے لگتا ہے۔ یہ مرض خون میں تیزابی مادہ (یورک ایسڈ) کی زیادتی سے ہوتا ہے اور اس تیزابی مادہ کے کرسٹل جوڑوں کے اندر جمع ہو کر جوڑوں کے درمیان سوجن پیدا کرتے ہیں۔

علامات: جوڑوں میں سخت درد شروع ہوجاتے ہیں۔مریض کوسخت تکلیف ہوتی ہے۔ماؤف جوڑ دردناک اورمتورم ہوجاتے ہیں۔مرض پرانا ہوجاتے تو جوڑ بدوضع ہوجاتے ہیں۔اوران پر گانٹھیں ہوجاتی ہیں اور کبھی ان کا چمڑا اپھٹنے سے زخم ہوجاتے ہیں۔جو آسانی سے اچھے نہیں ہوتے۔

دیسی طریقہ علاج میں گنٹھیا (روماٹزم) میں لکھے گئے نسخے اس مرض میں مفید ہیں۔عارضی طور پر درد کی تسکین کے لئے معجون برشعشا چار رتی کھلائیں، بیرونی طور پر روغن قسط یا روغن سرخ کی مالش بہت مفید ہے۔جن کا مفصل بیان ''تاج الحکمت'' میں درج ہے۔وہاں ملاحظہ فرماویں۔

(7) قدرتی علاج: لہسن وادرک کا استعمال سبزیوں میں عام کریں۔ اگر مولی کے سینگروں کی سبزی بنا کردیں تو بہت ہی مفید ہے۔

غذاوپرہیز: لطیف وزود ہضم غذائیں دیں۔مکھن، پختہ پھل، پھلوں کا رس اور دودھ دیں۔

گوشت، شراب، گرم مصالحہ اور پالک وغیرہ کا استعمال نہ کرایا جائے۔

☆☆☆

تمباکو زندگی کے لئے خطرناک

ماہرین نے تمباکونوشی سے منہ میں بدبو کے علاوہ اس کے زہر نکوٹین کو آہستہ آہستہ زہر نوشی (Slow Poisoning) کی خاصیت اور تمباکونوشی کو مستقل طور پر خطرۂ صحت تسلیم کرلیا ہے۔امریکی سینٹ نے ۱۹۶۶ء میں متفقہ طور پر تمباکونوشی کو مہلک قرار دیا ہے، چنانچہ SMOKING IS INJURIOUS کے یہ الفاظ سگریٹ کے ہر پاکٹ پر تحریر کردینے کا حکم صادر فرما دیا گیا، جس پر حکومت ہند نے بھی عمل شروع کرتے ہوئے قانوناً بسوں اور پبلک مقامات پر سگریٹ کی ممانعت کردی۔

۱۹۶۸ء میں امریکی سائنس دانوں نے ایک تجربے کے تحت کتوں کو سگریٹ نوشی کا عادی بنا کر مصنوعی طور پر ان کو پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا کیا تاکہ ''نکوٹین'' (تمباکو کے زہر) کے اثرات کا مشاہدہ کیا جاسکے۔

امریکی اسوسی ایشن کانگریس کے مطابق ماہرین نے دس کتوں کا انتخاب کیا، کتوں کے انتخاب کی اصل وجہ یہ ہے کہ کتوں کے پھیپھڑے اور عضلات، انسانی پھیپھڑوں کے مشابہ ہوتے ہیں۔کتوں نے ابتداً بچوں کی طرح کھانسنا شروع کیا، ان کی آنکھیں سرخ ہوگئیں اور وہ بیمار ہوگئے، جب انہیں سگریٹ نوشی کے کمرے کی

طرف لے جایا جاتا تو وہ دُم ہلا کر اپنی خوشی کا اظہار کرتے۔ تجربہ کے دوران قلب
وخون کے امراض میں مبتلا ہو کر اس میں سے پانچ کُتّے مر گئے، اور باقی تمام کتوں کے
پھیپھڑے دیگر امراض سے متاثر ہو گئے۔

نکوٹین اتنا زہریلا ہوتا ہے کہ ایک قطرہ اگر کتّے پر گر جائے تو کتا ہلاک
ہو جائے، پرندے تو اس کی بو سے ہی مر جاتے ہیں۔

یوں تو سگریٹ میں اٹھارہ مختلف زہریلے مادے ہیں ان میں سے کچھ نازک
ہوائی جھلّیوں پر اور دیگر مادے خون کے دھارے میں شامل ہو کر تمام جسم کے طبعی
دوران خون پر اثر کرتے ہیں۔ان زہریلے مادوں میں سے دو مادے
(الف)TAR (ب)NICOTINE نہایت ہی خطرناک تصور کئے جاتے ہیں۔ ٹار
مادے ہوائی نالیوں میں منتقل ہو کر ان کی اندرونی نالیوں میں جمع ہو کر سگریٹ پینے
والے کے سانس کی تنگی کا باعث بنتے ہیں، ان مادوں کے خلاصے سے چوہوں
اور جانوروں میں ''کینسر'' پیدا کیا گیا۔

انسانی معلومات کے مطابق نکوٹین ،خطرے کے اعتبار سے زہر کے
بعد دوسرے نمبر پر ہے جو جسم کی تباہی کا باعث بنتا ہے، خوش قسمتی سے بہت سا نکوٹین
اس کے جلانے پر جل جاتا ہے لیکن پھر بھی کافی مادہ پھیپھڑوں میں داخل ہوتا
ہے، جو کہ سگریٹ نوشوں کو عارضی LIFT دیتا ہے مگر بہت جلد یہ عارضی محرک
(STIMULATION) کو اعصاب دوبارہ طلب کرنے لگتے ہیں، اور بس اسی طرح
مسلسل یہ عادت بن جاتی ہے جو مریض کی کوشش کے باوجود بھی با آسانی نہیں
چھوٹ پاتی۔سگریٹ نوشی، خون میں کولسٹرول کے مادوں کو بڑھا کر قلب کے دوران
خون اور شریانوں پر اثر انداز ہو کر ۵ تا ۱۰ سال عمر کو گھٹا دیتی ہے۔تلووں اور پاؤں
میں جلن اور درد کا احساس ہو کر ممکن ہو سکتا ہے کہ ان میں غانفرانا GANGRENE پیدا

ہو جائے اور کبھی اس مرض میں پیر اس شدید طور پر متاثر ہوتے ہیں کہ ان کو جسم سے
علیحدہ کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

یہ بات پایۂ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ تمباکو کے دھوئیں کی کالک سے سرطان
(کینسر) پیدا ہوتا ہے، مگر دل کے مریض کے لئے تمباکو کا دھواں اس سے بھی زیادہ
مضر ہے، تمباکو سے سرطان پیدا کرنے کیلئے تقریباً ۲۰ سال کا عرصہ لگ جاتا ہے، مگر
تمباکو نوش اس سے پہلے ہی دل اور خون کی رگوں کے امراض میں مبتلا ہو کر لقمۂ اجل
بن جاتا ہے۔ اس کے ترک کر دینے کیلئے صرف مضبوط قوت ارادی کی ضرورت
ہے۔دوسری جنگ عظیم میں ۲۵ کروڑ سگریٹ روزانہ برطانیہ میں تیار ہوتے تھے اب
یوروپی دنیا میں ۱۵۰ ،ارب سگریٹ تیار ہوتے ہیں۔دل کے سو مریضوں میں سے ۹۹
سگریٹ نوش ہوتے ہیں۔دل کے درد کا سگریٹ نوشی سے گہرا تعلق ہے۔ برطانیہ میں
سالانہ ۴ ہزار افراد میں سے دس ہزار افراد کی سگریٹ نوشی کی وجہ دل کی شریانیں سُکڑ
جاتی ہیں، جس کی وجہ سے دل کا صحیح دورانِ خون متاثر ہو جاتا ہے۔

سگریٹ میں دس قسم کے مختلف زہر ہوتے ہیں

(۱) نکوٹین: ۲۰ ملی گرام فی سگریٹ جو مہلک زہر جیسے جانور کیلئے کافی ہے (۲) کاربن
مانو آکسائڈ (۳) کارسینو جنک (کینسر پیدا کرنیوالا مادہ) (۴) بھاپ بن کر اُڑ جانیوالا
تیزاب (۵) کو بول سینا مائیڈ (۶) سنکھیا (۷) امونیا (۸) کولتار (۹) فنائل (۱۰) الکوحل۔

نکوٹین: کتے جیسے جانور کو اس کا لوشن ۳،۴ منٹ میں ہلاک کر سکتا ہے۔

کاربن مانو آکسائڈ، دھویں میں ڈھائی فیصد، (ہر کیلو) یہ خون کے سرخ مادہ میں
جذب ہو کر سانس کو روکتی ہے، اور زیادتی پر موت واقع ہو سکتی ہے۔کارسینو جنک
(کینسر پیدا کرنے والا) ۱۶ کیمیائی مادے ہیں جن کے دھویں سے جانوروں پر تجربہ

کرنے سے کینسر کا پیدا ہونا ثابت ہوا۔ بھاپ بن کر اڑنے والا تیزاب مہلک ہوتا ہے۔کر بول سینا مائیڈ بھی مہلک زہر ہے(سانا سائیڈ)۔

سنکھیا۔ جو سگریٹ کے دھویں میں پایا جاتا ہے، اگر کسی جانور کو کھلایا جائے تو وہ سر کے بل لوٹ لوٹ کر دم توڑ دیتا ہے۔ امونیا۔ یہ بھی مضر صحت ہے، دم گھٹنے لگتا ہے، پھیپھڑوں کو جلا کر دائمی تکلیف میں مبتلا کر دیتا ہے۔کولتار بھی زہر ہے جو مُھروں کو جانے والی باریک نالیوں کو مفلوج کر دیتا ہے اس کے علاوہ مُھروں کی اندرونی جلد کو بھی نقصان پہنچاتا ہے۔فنائل اور الکحل۔ یہ بھی مہلک زہر ہیں جو نظام اعصاب کو درہم برہم کر ڈالتے ہیں۔ یہ وہ تمام زہر ہیں جو ایک عام سگریٹ نوش کے جسم میں جذب ہوتے ہیں اور اس کی شاداب اور شگفتہ زندگی کو برباد کر ڈالتے ہیں مریض خوف، وحشت، کمزوری، ذہنی الجھن، کشمکش، انتشار کا شکار ہو جاتا ہے، جو زندہ رہ کر بھی زندگی کو ترستا ہے۔شیر خوار بچے ماں کی سگریٹ نوشی سے تمباکو کے زہریلے اثرات کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یاد رکھیئے :۔ایک سگریٹ سے انسان اپنی ۱۸ منٹ کی زندگی کو کم کر دیتا ہے۔

امریکی تحقیق کے مطابق جتنا زیادہ تمباکو نوش ہوگا اتنا ہی دل کی بیماری میں مبتلا ہوگا، اس تحقیق میں ۱۰ تا ۲۰ سگریٹ یومیہ پینے والوں کی شرح اموات دُگنی تھی، ۴۰ سے زیادہ یومیہ سگریٹ نوشی میں شرح اموات چوگنی ہوگئی۔ یہ تحقیق ۸۷۰۰۰ امریضوں پر کی گئی جس سے ظاہر ہوا کہ پھیپھڑوں کا سرطان (کینسر) اور سگریٹ نوشی کے درمیان گہرا ربط ہے جس کے پینے سے جسم میں ایک طرح کا زہر پھیل جاتا ہے، جو جنسی لطف اٹھانے میں رکاوٹ بنتا ہے اور قوت مردمی میں ہمیشہ کیلئے کمی آجاتی ہے۔

یہ ایک دلچسپ حقیقت ہے کہ تقریباً ہر دور کے بادشاہ اور حکمرانوں نے سگریٹ کو اپنے لئے زبردست نحوست سمجھا تھا، چنانچہ فرانس کے لوئی ہشتم نے تمباکو

نوشی کو جرم قرار دیا تھا، یورپ کے اربن ہشتم نے چرچ میں ناس استعمال کرنے والوں کو کلیسائی حقوق سے محروم کر دینے کی دھمکی دی تھی۔

اس کے عادی مریضوں میں اکثر ہاتھوں میں رعشہ، حافظہ کی کمزوری، دردسر اور جگر میں خرابی اور بینائی میں کمی، پیٹ کے السر جیسی بیماریاں اکثر خطرناک صورت حال اختیار کر لیتی ہیں قدیم اطباء نے بھی تمباکو نوشی کی عادت چھوڑانے کے لئے کئی ادویات کا انتخاب کیا ہے میرے استاذ محترم بحرالعلوم حضرت مولانا حکیم عبدالرشید محمود عرف حکیم ننو میاں گنگوہیؒ سفوف ریٹھہ کو مجرب بتایا کرتے تھے۔ جس کی ترکیب استعمال یہ ہے کہ ریٹھہ کا سفوف نہایت باریک بنا کر اسکی چنے کے برابر گولیاں بنا کر سکھا لیں اور شیشی میں رکھ لیں، صبح نہار پیٹ ۲ سے ۳ گولی مکھن یا مسکہ میں لپیٹ کر نگلوا دیں انشاء اللہ چند ایام استعمال کرنے سے مریض سگریٹ نوشی اور تمباکو نوشی کی عادت ترک کر دیتا ہے۔شہد بھی ان اکسیر ادویات میں شامل ہے جس کے استعمال سے شراب کی بری عادت چھوٹ جاتی ہے۔

پان میں تمباکو استعمال کرنا، سگریٹ، بیڑی پینا، گٹکا، مانِک چند، شراب، اور افیم و حشیش استعمال کرنے والوں کیلئے بھی بہتر سے بہتر ادویات طب یونانی اور جدید طریقۂ علاج میں موجود ہیں، اس مہلک عادت سے چھٹکارہ حاصل کرنے والے ان ادویات سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں جس کیلئے ابتدائی شرط یہ ہے کہ تمباکو استعمال کرنیوالا شخص مضبوط قوت ارادی کا مالک ہو اور بذات خود تمباکو چھوڑنے کا عہد کرے۔

☆☆☆

غذا کیسی ہونی چاہیے؟

آج کے ملاوٹی دور میں صاف ستھری غذا کا حاصل کرنا اور اپنی صحت کو بہتر سے بہتر بنائے رکھنا سب سے زیادہ سنگین مسئلہ ہے۔اطبائے قدیم کا مقولہ یہ کہ غذا کو مغتذی یعنی استعمال کرنے والے کے مشابہ ہونا چاہیے۔ تاکہ وہ ٹھیک طور پر جسم کی پرورش اور بدل، (بدن سے تحلیل شدہ اجزاء کا عوض) بن سکے۔یعنی مختلف قسم کے حرکات اور افعال کے ذریعہ جسم میں جس قدر تحلیل یا کمی پیدا ہوتی ہے اس کو پورا کرسکے۔اور یہ اس وقت ہوسکتا ہے کہ غذا اپنی ترکیب میں اس جسم کے مشابہ ہو جس میں وہ غذا جاتی ہے یعنی اس میں وہ تمام اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہوں جس کی جسم کو ضرورت ہوا کرتی ہے۔یہ معلوم کرنے کیلئے کہ حفظ صحت کیلئے کس طرح کی غذا ہونی چاہیے ،ضروری ہے کہ پہلے جسم کی ترکیب معلوم کی جائے اور یہ جان لیا جائے کہ پرورش اور بدل ما یتحلل کیلئے کن کن اجزاء کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

جسم انسانی کی کیمیائی ترکیب

اطباء قدیم جسم انسانی کو عناصر اربعہ چار عناصر (۱) آب یعنی پانی (۲) آتش یعنی آگ (۳) باد یعنی ہوا (۴) خاک یعنی مٹی ہی سے مرکب مانتے تھے۔مگر اطباء

جدید اور حکمائے اطباء نے (سائنسٹٹوں) کے تحقیقات کے مطابق جسم انسانی کو ذیل کے اجزاء عناصر سے مرکب مانتے ہیں۔

دراصل یہ عناصر اربعہ کی مختلف شکلیں ہیں جن کو عناصر آبیہ، عناصر ناریہ، عناصر ہوائیہ، عناصر ارضیہ کے ذیل بیان کیا جاتا ہے چنانچہ آکسیجن ، کاربن ، ہائڈروجن، نائٹروجن،کیلشیم ،فاسفورس،کلورین ،سلفر (گندھک)،فلورین، پوٹاشیم ، آئرن (لوہا)، میگنیشم ،سلیکا (ریت) ،آیوڈن ،زنک (جست) اور اس جیسے کسی اور عناصر سے جسم انسانی کی تخلیق ہوتی ہے۔

ایک تندرست جسم کے لئے روزانہ

۱-شکر اچھٹانک جس سے ۲۳۲ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے۔

۲-گیہوں ۱/۲ " ۱۲۵ " "

۳-گھی ۱/۲ " ۲۲۵ " "

۴-چاول ۳/۴ " ۱۴۸ " "

۵-دودھ ۱۰ " ۴۰۰ " "

۶-گوشت ۱/۲ " ۴۳۵ " "

۷-سبزی ترکاری ۱/۲ پاؤ " ۱۰۰ " "

۸-انڈا ۱/- " ۷۵ کلوریز حرارت پیدا ہوتی ہے

۹-پھل، میوے ۱/۲-۱ اچھٹانک ۵۰ " "

جسم انسانی کی ساخت اور اس کے اجزاء

طبی طور پر یہ اجزاء علیحدہ علیحدہ نہیں ہوتے بلکہ مختلف قسم کے کیمیائی مرکبات کی شکل میں پائے جاتے ہیں جن سے جسم کی موجودہ ساختیں بنتی ہیں۔

چنانچہ آکسیجن: کاربن اور نائٹروجن سے بیشتر جسم کا خون، ہڈیاں، رنگ پٹھے اور گوشت بنتا ہے اس لئے ان کو ''عضوی عناصر'' بھی کہتے ہیں۔ (Organic elements) پانی اور عناصر مذکور کے مختلف نمکیات وغیرہ کی شکل میں خون۔ بلغم، صفراء اور جسم کی دوسری ساختوں میں افرازات (secretions) وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

غذا کی کیمیائی ترکیب

مندرجہ بالا عناصر میں سے جو جسم انسانی کی ترکیب میں پائے جاتے ہیں آکسیجن اور ہائیڈروجن کی بیشتر مقدار مطلوبہ تو ہوا اور پانی کے ذریعہ جسم میں پہنچتی رہتی ہے بس اس اصول کے ماتحت غذا کو کیمیائی ترکیب کے لحاظ سے مندرجہ ذیل اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

لحمیات (پروٹین)

جن میں نائٹروجن زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے ان سے زیادہ تر جسم کا گوشت (لحم) پوست رنگ وپٹھے وغیرہ ساختیں بنتی ہیں۔ اور جسم کی نشونما اور پرورش ہوتی ہے۔ جسم میں طاقت اور حرارت ہوتی ہے ان کو ڈاکٹری اصطلاح میں پروٹینز (proteins) اور طبی اصطلاح میں اجزاء لحمیہ یعنی لحم یا گوشت پیدا کرنے والے اجزاء کہتے ہیں۔ یوں تو یہ حیوانی اشیاء مثلاً گوشت، انڈے، دودھ، دہی، پنیر اور جگر ماہی، مچھلی وغیرہ میں پائے جاتے ہیں اور گیہوں، مٹر، بادام، اخروٹ، لوبیا، سیم، ماش، مونگ وغیرہ میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ان دونوں قسموں میں (حیوانی ونباتاتی) پروٹینز (اجزائے لحمیہ) موجود ہیں، مواد نشائیہ، کاربوہائیڈ ریٹس (CARBOHYDRATES)۔ نشاشتہ جات: جن میں کاربن اور ہائیڈروجنی اجزاء

پائے جاتے ہیں۔ مثلاً نشاستہ۔ شکر، تمام قسم کے اناج اور گڈے دار ترکاریاں، مثلاً آلو، شلغم، مولی، گاجر اور تمام شکری اور نشاستہ دار اشیاء شامل ہیں۔ یہ جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرتے ہیں ان کو طبی اصطلاح میں اجزاء مولد حرارت بھی کہتے ہیں۔

شحمیات (Fats)

چربیاں اور روغنی اجزاء ان میں زیادہ تر کاربن ہوتی ہے جن میں تمام قسم کی چربیاں اور روغنیات شامل ہیں یہ بھی جسم میں طاقت اور حرارت پیدا کرنے کے کام آتے ہیں۔

معدنی نمکیات (mineral salts)

جن میں زیادہ تر سوڈیم، پٹاشیم اور فاسفورس اور دیگر عناصر پائے جاتے ہیں جو جسم انسانی کی ترکیب میں شامل ہیں۔ جو تازہ سبزیوں، ترکاریوں اور تمام قسم کے پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

پانی اور حیاتین (vitamins)

وٹامن کو بھی غذا کا جز قرار دیا جاتا ہے۔ پانی، جسم کی ساختوں میں دوتہائی سے زیادہ ہوتا ہے اور غذا میں بدرقہ (vehicle) کا کام دیتا ہے یعنی غذا کو جسم کے تمام حصوں میں لے جاتا ہے اور قابل ہضم بناتا ہے۔

حیاتین یا وٹامنس: غذا کے وہ اجزاء سمجھے جاتے ہیں جو جسم کی صحیح نشوونما اور اس میں امراض سے حفاظت کی طاقت پیدا کرتے ہیں۔

تقریباً تمام قسم کی غذاؤں میں مذکورہ بالا اجزاء کم وبیش ضرور پائے جاتے ہیں لیکن جس غذا میں جو اجزاء زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں وہ غذا اسی نام سے نامزد

کردی جاتی ہے۔مثلاً کیمیائی ترکیب کے لحاظ سے دودھ تمام غذاؤں میں بہتر ہے
کیوں کہ اس میں جسم کے نشو ونما اور بدل ما یتحلل کے لئے نائٹروجنی مواد بھی کافی
مقدار میں ہوتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی کاربوہائڈریٹس (شکر) نیز چربی کے
اجزاء، پانی اور حیاتین بھی کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔تب ہی تو اللہ تعالیٰ نے
دودھ کو انسان کی اولین غذا بنا کر مامتا کو اس کی سبیل قرار دیا ہے۔اوراس زبردست
نعمت پر غور وفکر کی دعوت دی کہ جس کو اس کی قدرت کاملہ نے خون اور گوبر کے
درمیان سے جدا کرکے تمہارے لئے پاک وصاف، شرین اور حیاتین خوشگوار
مشروب (پینے کی چیز) عطا کی ہے فرمایا۔ لَبَناً خَالِصاً سَائِغاً لِلشَّارِبِیْنَ (نحل ۱۶-۶۶)
گویا انسان کی تخلیق صناعِ عالم نے بطور شاہ کار فرمائی ہے انسانی جسم میں
ایک شہر آباد ہے اس کے ایک ایک عضو اور ایک ایک بال سے قدرت کے کرشمات کا
ظہور ہوتا رہتا ہے۔

☆☆☆

انار سے موٹاپا کم کیجئے

انار ایک انتہائی خوش ذائقہ دانے دار پھل ہے، اس کی تاریخ اگرچہ زیادہ
واضح نہیں ہے مگر اتنا معلوم ہے کہ دنیا میں انار کا پودا سب سے پہلے سرزمین عرب میں
پیدا ہوا اور وہاں سے دیگر ممالک میں پہنچایا گیا۔عصرِ حاضر کی طرح ماضی میں بھی اس
کا ایک نمایاں مقام تھا، شام اور مصر کے قدیم باشندے اسے خوبصورتی کا نشان سمجھتے
تھے۔سبز رنگ کے چمکدار پتوں، ارغوانی رنگ کے خوبصورت پھولوں اور یاقوتی رنگ
کے دانوں کے باعث قدیم لوگوں میں انار بہت پسندیدہ پھل تھا، اردو انسائیکلو پیڈیا
کے مطابق قدیم شاعروں اور ادیبوں کے کلام میں جابجا اس کا تذکرہ ملتا ہے۔
مغل شہنشاہ کو انار بہت مرغوب تھا، چنانچہ جب مغل شہنشاہ ظہیر الدین بابر نے
ہندوستان پر حملہ کیا تو اپنے ساتھ وہ انا کا پودا بھی لایا، تزک جہانگیری میں درج ہے کہ
جہانگیر کے پاس تحفۃً ایک انار لایا گیا جس کا وزن آدھ سیر سے زائد تھا۔اللہ تعالیٰ نے
جسمانی اور روحانی دونوں قسم کے مریضوں کے لئے انار کو معجزہ بنایا ہے اور اکثر امراض
اس کے استعمال سے دور ہوجاتے ہیں جنت میں جہاں اسے اور بہت سی نعمتوں کے
ساتھ انار کی نعمت سے نوازنے کا وعدہ بھی کیا گیا ہے، قرآن مجید میں ارشاد ہے:
''نیک اور صالح عمل کرنے والوں کے لئے انار کے درختوں کو جھکا دیا جائے گا۔

افعال انار

انار شیریں: مقوی قلب وجگر،ملین سینہ وحلق،مسکن حرارت، مدر بول۔

انار ترش : قابض،مقوی قلب وجگر،مسکنِ حدت صفراوخون، مدرِبول خفیف،

پھل انار بطور غذا کے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے،اگر چہ قلیل الغذا ہے انار صالح خون پیدا کرتا ہے گرم مزاجوں کے لئے مفید ہے۔

ھوالشافی:۔ انارشیریں: سینہ وحلق کی خشونت کے علاوہ کھانسی میں بھی مفید ہے۔آب انار شیریں کو پکا کر گاڑھا کیا ہوا ضعفِ بصر، جرب، سلاق چشم وزخم پیوپٹہ کے لئے مفید ہے۔

(2) انار ترش کے دانوں کو جنہیں اناردانہ کہتے ہیں،مقوی معدہ وہاضم چورن میں استعمال کرتے ہیں اس کا پانی ناخونہ،سبل کو مفید ہے دانوں کا پانی نچوڑ کر شربت تیار کرتے ہیں جو کہ حابس اسہال مقوی معدہ وجگر حار ہے۔

پوست انار شیریں کو یورپ وامریکہ دوا کرانک ڈائریا Chronic Diarrhoia (اسہال مزمن) اور کرانک ڈیسنٹری HRIONIC DYENETER (زحیرن مزمن) کے لئے استعمال کراتے ہیں۔اطبائے قدیم ،بقراط ودیسر وریدوس پوست انارو پوست بیخ انار کو،اخراجِ کدودانہ کے لئے استعمال کیا کرتے تھے۔

(3) پوسٹ انار کا ابٹن چہرے کی رنگت کونکھارتا ہے،اس کے پھول،کلیاں، پتے قابض حابس الدم ہیں۔(4) گلنار، جو کہ جنگلی انار کے پھول اور کلیاں ہوتے ہیں بمقدار دوتین رتی کھانسی اور پیچش میں مفید ہیں۔(5) انار ترش کا عرق (مع پوست کے) صفراوی قے ودست، خارش ویرقان اورہچکی کو دور کرتا ہے۔

انار کا شربت،نہایت سرد اور مفرح مسکن صفرا ہے۔

آج بھی انار کو ایک خاص اہمیت حاصل ہے،اسی وجہ سے مشرقی ایشیاء کے مختلف ممالک میں انار کے باغات لگائے جاتے ہیں اس کے دانے ترشی مال شیریں ہوتے ہیں۔ پوری دنیا میں لوگ اس کا رس نکال کر پیتے ہیں اور اسی کے رس سے میکسیکو میں اسی سے شراب کشید کی جاتی ہے۔

انار کے چھلکے،درخت کی چھال اور اس کی جڑوں کا عرق نکال کر دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔خشک انار دانہ چٹنیوں وغیرہ کے کام بھی آتا ہے۔

(6) موٹاپے کو کم کرنے کے لئے انار کا جوس انتہائی مفید ہے۔

اسکاٹ لینڈ کے ایک تحقیقاتی ادارے سے کی جانے والی تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ روزانہ انار کا جوس پینے سے پیٹ کے گرد جمع ہونے والی چربی کا خاتمہ ہوتا ہے جو مٹاپے کو کم کرنے کے لئے انتہائی مفید ہے۔خبر رساں ایجنسی نے ذرائع کے حوالے سے نقل کیا ہے کہ اسکاٹ لینڈ کے ایک تحقیقاتی ادارے میں کی جانے والی تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ روزانہ صبح نہار پیٹ انار کا جوس پینے سے پیٹ کے گرد جمع ہونے والی چربی کا خاتمہ ہوتا ہے۔ کھٹے میٹھے انار کا جوس صرف ذائقے میں ہی مزیدار نہیں ہوتا بلکہ ان کے کئی ایسے طبی فوائد بھی ہیں جو انتہائی اہم ہیں۔انار کے جوس میں پائے جانے والے قدرتی اجزا موٹاپے کا باعث بننے والے خلیات کا خاتمہ کر کے چربی گلانے میں اہم کردار کرتے ہیں۔انار کا استعمال گردے کے امراض میں مبتلا افراد کیلئے بھی انتہائی مفید اور فائدہ مند ہے۔اور بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کو بھی فائدہ کرتا ہے۔

(7) **ترکیب استعمال**: انار چھلکہ ۵۰ گرام مصری ۵۰ گرام دونوں کو کوٹ چھان کر باریک سفوف بنالیں اور مرتبان میں محفوظ کرلیں۔صبح وشام ایک ایک چمچہ ہمراہ دودھ استعمال کرائیں مستقبل دو ماہ کے استعمال سے بچہ بستر پر پیشاب کرنا انشاءاللہ بند کردے گا۔ ☆☆☆

موسم گرما میں تربوز دواء اور غذا

سر کے درد کی بے شمار اقسام ہیں تربوز گرمی کی وجہ سے ہونے والے سر درد کے لئے بے حد مفید ہے۔گرمی کی علامات معلوم کرنے کے لئے آسان ترکیب یہ ہے کہ مریض کے سر پر ہاتھ لگانے سے گرم معلوم ہو یا دھوپ میں چلنے پھرنے یا آگ کے نزدیک بیٹھنے سے سردرد کی شکایت ہو تو یہ گرمی سے ہونے والا سر درد ہوگا۔ایسی صورت میں ٹھنڈی تدبیر مثلاً ٹھنڈے مشروبات کا استعمال ٹھنڈے ٹکور کرنے سے مریض کو راحت حاصل ہوگی۔

تربوز کا شربت

ھوالشافی:۔ تربوز کا گودا لے کر اس کو ململ کے باریک اور صاف رومال میں ڈال کر نچوڑ لیں اس میں قدرے مصری شامل کر کے بوقت صبح مریض کو پلائیں۔ انشاءاللہ سر درد کو فائدہ ہوگا۔

لیپ کا نسخہ

(2) تربوز کے بیج مع مغز لے کر ان کو کھرل میں ڈالیں اور پانی شامل کر کے خوب گھوٹیں یہاں تک کہ مکھن کی طرح ملائم لیپ بن جائے اس کو مریض کی پیشانی پر لیپ کریں، خدا کے فضل وکرم سے چند ہی روز میں ہی سر درد دور ہوگا۔

سرسام۔ سرسام کے معنی ہیں سر کا ورم،اس میں دماغ کی جھلیوں پر ورم آ کر غشی طاری ہوتی ہے، جو سرسام گرمی کی وجہ سے ہو اس کے لئے درج ذیل نسخہ استعمال میں لائیں۔

(3) تربوز کا پانی نچوڑ لیں اور اس میں اتنی مصری شامل کریں کہ میٹھا ہو جائے مریض کو ایک پاؤ کی مقدار میں پلائیں۔ چند بار کے استعمال سے انشاء اللہ تعالیٰ سرسام دور ہو جائے گا

مالیخولیا

مالیخولیا اور جنون میں انسان اپنے ہوش وحواس کھو بیٹھتا ہے اور عجیب وغریب حرکات کرنے لگتا ہے اس کا سبب عموماً ذہنی صدمہ، دماغی محنت کی کثرت شراب نوشی یا جماع کی زیادتی وغیرہ ہوتے ہیں۔

(4) مغز تربوز مغز تخم خیارین اور لعاب اسپغول برابر برابر مقدار میں لے کر پیس لیں اور اسمیں مصری شامل کر کے وقتاً فوقتاً مریض کو کھلاتے رہیں اس کا برابر استعمال سے چند روز بعد ہی نتیجہ ظاہر ہوگا

وسواس وجنون

اگر مریض کو وسواس کی زیادتی کی وجہ سے جنون (پاگل پن) کا دورہ ہو رہا ہو دن بھر طرح طرح کے خیالات ستاتے رہتے ہوں، نیند بہت کم آتی ہو تو نیچے لکھا ہوا نسخہ استعمال کریں اس کے متواتر اکیس دن کے استعمال سے انشاء اللہ یہ بیماری دور ہو کر مریض کی طبیعت درست ہو جاتی ہے۔

(5) تربوز کے گودے کو نچوڑ کر نکالا ہوا پانی پاؤ بھر، مصری پچیس گرام ایک سفید بوتل میں ڈال کر رات کو چاند کی روشنی میں کسی کھونٹی وغیرہ پر لٹکا دیں، اس کو صبح

نہار منہ مریض کو پلا دیں۔ اسی طرح اکیس دن تک پلائیں انشاء اللہ باعث تقویت و دماغ ہوگا اور دن بدن وہم مٹتا جائے گا۔

(6) مغز تربوز دس گرام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح گھوٹ کر اس میں بیس گرام مصری اور بیس گرام گائے کا مکھن ملا کر کھلایا کریں اگر الائچی خورد چار عدد بھی ملا لیں تو بہتر ہے وسواس آنے بند ہو جائیں گے۔

خشک کھانسی

خشک کھانسی میں مواد خارج نہیں ہوتا اس لئے کھانسنے کے بعد پھیپھڑے متورم ہو جاتے ہیں اور مریض کا کھانستے کھانستے برا حال ہو جاتا ہے۔ اس مرض کیلئے ایک نسخہ جو تربوز سے تیار ہوتا ہے درج ذیل ہے۔

لعوق تربوز

(7) ایک پاؤ آب تربوز میں اتنی ہی چینی ڈالیں اور آگ پر چاشنی تیار کیں پھر اس میں گوند کیکر، گوند کیترا، ست ملٹھی اور دانہ الائچی خورد دس دس گرام پیس کر ملا دیں اور خوب گھوٹ لیں، دس یا بیس گرام بوقت صبح استعمال میں لائیں اگر کھانسی زیادہ شدید ہو تو صبح شام استعمال کریں۔

اکسیر کھانسی

(8) کھانسی کی دونوں قسموں کیلئے یہ نسخہ مفید ہے۔ تربوز کا پانی دس گرام، سونٹھ چار گرام، اصلی شہد دس گرام، سونٹھ کو باریک پیس کر شہد اور تربوز کے پانی میں شامل کر لیں اور خوب ملائیں اور نیم گرم کر کے استعمال کریں انشاء اللہ کھانسی ختم ہو جائیگی۔

سانس کی تنگی

(9) بعض اوقات جب مریض کمزور ہو تو خشکی کی وجہ سے مریض کو سانس میں تنگی ہونے لگتی ہے اس مریض کیلئے تربوز آب حیات کی طرح ہے۔

تھوک میں خون کا آنا

تھوک میں خون آنا ایک بیماری ہے اس کی بہت سی وجوہات ہیں، اگر پھیپھڑے میں زخم کی وجہ سے خون آتا ہو تو اس کو سل کہتے ہیں، نیچے لکھا ہوا نسخہ فائدہ مند ہے اس کے لئے تربوز کو چھیل کر اور ٹکڑے بنا کر مربہ بنائیں۔

(10) قے : اگر کھانا کھانے کے بعد کلیجہ جلنے لگتا ہو اور پھر قے ہو جاتی ہو اور اس میں کھانا وغیرہ زردی مائل ہو کر نکلتا ہو تو اس کے لئے تربوز بہترین شے ہے ترکیب یہ ہے کہ روزانہ صبح کے وقت دو سو گرام تربوز کا پانی قدرے مصری ملا کر پی لیا کریں، اس سے انشاء اللہ معدہ کی اصلاح ہو کر قے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

دل دھڑکنا

(11) اعضاء جسم میں دل کو چونکہ بادشاہ کا درجہ حاصل ہے اس لئے اگر دل کو کوئی بیماری لگ جائے تو بہت قیمتی ادویات استعمال کرانی پڑتی ہیں چنانچہ مروارید (موتی) عنبر، مشک (کستوری) زمرد وغیرہ دل کو تقویت دینے کے لئے خاص چیزیں ہیں۔ امیر لوگ استعمال کر کے فائدہ اٹھاتے ہیں مگر غریبوں کو یہ چیزیں مشکل سے میسر آتی ہیں۔ لیکن غریبوں کو ایسے موقعوں پر ناامید نہیں ہونا چاہیے، ان کے لئے

خدا کریم نے اور بہت سی چیزیں ایسی پیدا کر دی ہیں جو بالکل عام اور سستی ہونے کے باوجود موتیوں س زیادہ مفید ثابت ہوتی ہیں۔ چنانچہ تربوز کے بیج بھی انہیں چیزوں میں سے ایک بہترین شے ہے ترکیب یہ ہے۔ تربوز کا مغز دس گرام پانی میں گھوٹ چھان کر مصری سے میٹھا کر کے سردائی کے طور پر دن میں دو تین مرتبہ پلائیں۔ انشاء اللہ آپ کو دن بدن اس کا فائدہ معلوم ہوتا جائے گا۔ اس سے دل کی دھڑکن اور دل کی کمزوری کو قطعی آرام ہو جاتا۔ اس کے اور بھی بے شمار فائدے ہیں۔

ایک پاؤ تربوز میں قدرے سکنجبین ملائیں اور مریض کو پلا دیں گا ہے پلانے سے دل کی دھڑکن اور دل کی گرمی رفع ہو جاتی ہے۔

مبرّد و مسکن حرارت، مدر بول، ملین طبع

گردہ مثانہ کی پتھری اور پیشاب کی جلن میں استعمال ہوتا ہے۔ اطباء نے مدر بول ہونے سے سوزش بول میں اور یرقان میں گردہ اور مثانہ کی پتھری اور تپ محرقہ (ٹائفائیڈ) میں مفید بیان کیا گیا ہے، مشہور لعوق آب تربوز والا اسی سے بنتا ہے جو خشک کھانسیوں میں مفید ہے۔

اس کیگو دے میں مواد لحمیہ چربی، معدنی اجزاء شکر و نشاشتہ پائے جاتے ہیں کافی مقدار میں موجود ہیں، یہ ذیابطیس کے مریض کو نقصان نہیں دیتا۔

حضرت عبداللہ ابن عباس روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ تربوز کھانا بھی ہے اور مشروب بھی، خوشبو کے ساتھ، اور مثانہ کو دھو کر صاف کرتا ہے اور پیٹ کو کمر سے پانی نکال دیتا ہے، باہ میں اضافہ کرتا ہے، چہرے کو نکھارتا ہے اور جسم سے ٹھنڈک کو ختم کرتا ہے۔

ترمذی کی روایت ہے کہ حضورؐ نے تازہ پکے کھجوروں کیساتھ تربوز نوش فرمایا۔

سنن ابوداؤد میں اسکو معتدل مزاج بتلایا ہے

محدثین نے تربوز کو جسم کے قوت مدافعت کو بڑھانے والا بتلایا ہے

(12) تربوز میں زیادہ تر پروٹین اور ایک جوہر سٹرولین بیان کیئے جاتے ہیں، اِس کے علاوہ اس میں ایک تیل بھی نکلتا ہے، اس کے سو گرام میں ۳۰ ملی گرام وٹامن B ملتا ہے جبکہ ایک تندرست شخص کیلئے ۳ ملی گرام روزانہ کافی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن A اور C بھی پایا جاتا ہے، فولاد کی قابلِ ہضم شکل آنتوں کی جلن اور اسہال کو روکنے میں مفید، ہے، اس کا استعمال ذیابطیس کے مریضوں کیلئے نقصان دہ نہیں ہے

(13) تربوز فرحت پیدا کرتا ہے اور پیٹ کی جلن اور آنتوں کی سوزش کو رفع کرتا ہے، اس کے بیج سے بہت کیڑے نکلتے ہیں، پیشاب میں سوزش کیلئے اس کا جوس بے حد مفید ہے جگر کی سوزش اور یرقان میں معدہ اور آنتوں کے زخم کو Peptic Ulcer مندمل کرتا ہے، اس میں Pectin کی موجودگی سے اسہال و پیچش میں بے حد مفید ہے، آب تربوز کے علاوہ اسکے بیجوں کا شیرہ کارآمد ہے، مغز اور تخم دونوں مستعمل ہے۔

افعال و استعمال:۔ مبرد، مسکن پیاس، دافع عطش، مدر بول، ملین طبع، تپ صفراوی میں، تپ محرقہ میں سوزش بول میں میوزاک جریان، اسہالِ صفراوی میں مفید ہے گرم مزاجوں کو بہت مفید ہے، دیر ہضم،

(14) ہاں یہ بات ضروری ہے جس روز تربوز کھائیں چاول نہ کھائیں ورنہ نفخ شکم ہو جاتا ہے اس کا لعوق بھی بنتا ہے جو سل دق اور کالی کھانسی میں مفید ہے، مغز تخمِ تربوز نہایت قیمتی شئے ہے، مبرد، مرطوب، مسمن بدن، مسکن صفرا، مدر بول

(15) مغز تخم تربوز کو لاغری بدن، سل دِق اور جوش خوں، خون کے دباؤ کی زیادتی، Hyper jension ہائی بلڈ پریشر کے لئے بہت مفید ہے، شریانوں کی صلابت

کیلئے اس سے بہتر کوئی دوانہیں ہے، نفث الدم، خون تھوکنا میں اس کا شیرہ بنا کر استعمال کرنا چاہئے۔

(16) مغز تخم تربوز بلڈ پریشر کو کم کرنے کے بعد شریانوں کی لچک کو برقرار رکھتا ہے، پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے ابھی تک ہائی بلڈ پریشر کی جتنی دوائیں ایجاد ہوئی ہیں سب ضعف پیدا کرتی ہیں مگر مغز تخم تربوز قوت پیدا کرتا ہے اور اصل مرض کو کم کرتا ہے، اور مریض کو محسوس بھی نہیں ہوتا کہ وہ بلڈ پریشر کا مریض ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو روزانہ دس گرام مغز تخم تربوز کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆☆☆

انجیر ایک کثیر العلاج پھل

آج کے کالم میں ہم قارئین امنگ روزنامہ راشٹریہ سہارا سے ایک ایسے قدیم اور کثیر العلاج پھل کے متعلق گفتگو کرتے ہیں جو بے شمار بیماریوں میں مفید ہے۔ انجیر مشہور پھل، شیریں اور لذیذ بھی ہے، قرآن میں سورۂ والتین، توریت اور انجیل میں انجیر کا ذکر ۴۹ مرتبہ آیا ہے، قدیم زمانہ کے رِشی اور مُنی بھی انجیر استعمال کرتے تھے اچھے لوگوں کو انجیر سے تشبیہ دی گئی ہے۔ انجیر ملیّن (اجابت لانے والا)، مادہ کو پکانے والا، پسینہ لانے والا، بلغم کو خارج کرنے والا، مدر بول یعنی پیشاب آور ہے۔ مقوی غذا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے، دمہّ اور کھانسی میں بلغم کا اخراج کرتا ہے، ورم جگر طحال (تلی) کو مفید ہے مغزِ اخروٹ کے ساتھ مقوی باہ ہے۔ یہ بواسیر کو دور کرتا ہے اور نقرس (gout) سے متاثر چھوٹے جوڑوں کے درد اور ورم کو تحلیل کرتا ہے۔ طبی طور پر پتھری جو گردہ اور مثانہ میں یا جگر اور تلی میں ہو مفید ہے، یہ گردہ و مثانہ سے پتھری کو حل کر کے نکال دیتی ہے، بہترین غذا ہے زہروں کے اثرات سے بچاتی ہے، لق کی سوزش، سینہ کا بوجھ پھیپھڑوں کی سوجن میں مفید ہے، کچے انجیر کا رس زخمِ دہن میں مفید ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ انجیر کی مٹھاس میں دو قسمیں ہیں، ایک مٹھاس جو دوسری میٹھاسوں کو

گلا سکتی ہے، مطلب یہ کہ جسم میں جانے کے بعد وہاں موجود زائد میٹھاس کو حل کر کے
اسے اذیت رسانی سے باز رکھتی ہے۔ بہ الفاظ دیگر یہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے
نہایت مفید ہے، جسکو گل جانے والی مٹھاس (Reducing Sugars) کہتے ہیں۔
انجیر میں غذا کو ہضم کرنے والے جوہروں کی تین قسمیں پروٹوز (Protose)
گوشت کا ہاضم، لپیز (Lipase) چکنائی کا ہاضم اور نشاستوں کو ہضم کرنے والے جوہر
پائے جاتے ہیں اس لئے انجیر ہر طرح کی خوراک کو ہضم کرنے کے لئے بہترین مدد
گار ثابت ہوا ہے۔ حال ہی میں کیمیاء دانوں نے انجیر میں ایک جوہر خاص دریافت
کیا ہے جو بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا اور عصابی سوزشوں کو کم کرتا ہے، یہ جوہر اناناس
اور پپیتہ میں بھی ملتا ہے، تب ہی تو اطباء قدیم نے بھی کھانسی اور دمہ میں اس کو مفید
بتلایا ہے، بادام اور اخروٹ انجیر کے ساتھ ملا کر کھانا بواسیر کو مٹاتا اور گردوں کی
کمزوری کو دور کرتا ہے۔

ھوالشافی:۔ انجیر کو نہار منہ کھانے کی تاثیر یہ ہے کہ گردوں کے فیل ہونے
کی صورت میں انجیر کا استعمال گردوں کی تبدیلی کے عمل سے نجات دِلاتا ہے۔ انجیر
کے تازہ پھل کا رس مسوں پر لگایا جائے تو وہ گر جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انجیر کی قسم
کھا کر اسکو اتنی اہمیت عطا فرمائی جس سے اس کے فوائد کا بے شمار ہونا ظاہر ہو گیا۔
گردوں میں پتھری، جوڑوں کے درد کا اصل سبب جسم میں Oxalate اور یوریٹس
Urates کی زیادتی ہے، نظام ہضم کو درست کر کے پتھری پیدا نہ ہونے کیلئے انجیر
بہترین دوا ثابت ہوئی ہے۔ انجیر سے ماں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے اور حواس
خمسہ کو تقویت ملتی ہے، انجیر کے دودھ میں غذا کو ہضم کرنے کا جوہر پپین (Papine)
جو غذا میں موجود نشاستہ کو منٹوں میں ہضم کر دیتے ہیں اس کے علاوہ اس میں غذائیت
بھی ہے۔ انجیر وہ منفرد دوا ہے جو ہاضمہ کو اس طور سے ٹھیک کرتی ہے کہ اس میں

اگزلیٹ اور یوریٹ کی پیدائش کو ختم کر دیتی ہے جو پتھری بننے کا سبب ہیں اور گردوں
اور پتہ کی پتھری کو حل کر کے نکالنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ ابن قیم نے انجیر کو نہار منہ
کھانے کی عجیب تاثیر بیان کی ہے جو پرانے قبض کا علاج ہے۔ چونکہ اس کے
استعمال میں خون کی نالیوں میں جمی ہوئی چیزوں کو نکالنے کی خاصیت ہے اس لئے
بواسیر کے علاوہ بلڈ پریشر میں بھی مفید ہے۔ جاپان میں انجیر سے حاصل ہونیوالے
جوہر برومی لین Bromelain کو بڑی مقبولیت حاصل رہی، انہوں نے اسے آنتوں
کے کینسر میں بہت مفید پایا ہے، انجیر میں پائے جانے والے جوہر آنتوں کے سرطان
کا علاج ہیں۔ انجیر گردوں سے پتھری اور ریت کو نکالتا ہے اور خوراک کو ہضم کرتا ہے،
جب پیٹ خراب ہو تو وہ یوریٹ اور آکسی لیٹ پیدا کرتا ہے، جب یہ سمیات جسم سے
باہر نکلتے ہین تو جلن پیدا کرتے ہیں اور مکمل اخراج نہ ہو تو جوڑوں میں جم کر گٹھیا کی
بیماری پیدا کرتے ہیں اور گردوں میں پہنچتے ہیں تو وہاں پتھری بنتی ہے۔ نبی صلی اللہ
علیہ وسلم نے جوڑوں کی تکلیف کو بواسیر میں مفید بتایا ہے۔

(2) **ایک آسان نسخہ**:۔ ا:۔ مصری، بادام اور انجیر خشک
قدرے زعفران سفوف کر کے ۲ تولہ صبح گائے کے گھی میں تل کر ۸ یوم
کھانے سے مقوی باہ اثر ہوتا ہے۔

پیٹ کے کیسٹرول کو ختم کرنے کے لئے

(3) انجیر کی مناسب مقدار کو خوب چبا چبا کر کھانے سے پیٹ کے بادی
اثرات، معدے کے کیڑے، خون کے کئی عوارض، تلی اور جگر کی بیماریاں، پیشاب کے
کئی امراض اور سانس کے عارضے بھی درست ہو جاتے ہیں۔ انجیر کھانسی، بلغم، گلے
کی خراش اور آنتوں کی کئی بیماریوں کو بھی دور کرتا ہے۔

تلی کے ورم کو تحلیل کرنے کے لئے

(4) کسی کی تلی خراب ہوگئی ہو یا تلی پر ورم آ گیا ہو تو ایسی صورت میں چاہیے کہ وہ پانچ یا چھ انجیر ہر روز سرکہ میں بھگو کر کھائے اس طرح چند روز میں فائدہ ہوگا اسی طرح اگر انجیر کے ساتھ بادام یا پستہ بھی کھائیں تو یہ بھی تلی کا ورم ختم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

انجیر سے فالج کا علاج

(5) انجیر ہر ورز کسی ایک خاص وقت پر کھانے کا معمول بنالیا جائے تو اس سے فالج جیسے مرض سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ انجیر کو اخروٹ کی گری کیساتھ کھانے سے بھی فالج ہونے کا خطرہ نہیں رہتا۔

انجیر سے کولیسٹرال اور بلڈ پریشر کا علاج

(6) انجیر کے مسلسل استعمال سے خون کا گاڑھا پن ختم ہو جاتا ہے۔ نالیوں میں خون کے انجماد کو روکتا ہے اور جسم کی بیجا چربی کو بھی کم کرتا ہے۔ اس حوالے سے ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے انجیر ایک شافی دوا ہے۔

☆☆☆

انگور غذا بھی ہے اور دوا بھی

GRAPES

مشہور عام لذیذ میوہ ہے۔ خشک شدہ انگور کشمش اور مویز کہلاتے ہیں۔ جو غذا اور دواء میں استعمال ہوتے ہیں ان کا مزاج گرم تر ہے۔ یہ صحت کے لئے نفع بخش بھی ہے اور لذیذ بھی، اسے کچا پکا ہر طرح کھایا جاتا ہے۔

انگور مقوی بدن، مولد خون اور مدر بول بھی ہے۔ سینے کے امراض اور اسہال میں اس کا شربت تقویت اور تفریح کے لئے اور بخاروں میں پیاس بجھانے کے لئے مفید ہے۔ اس کے رس میں شگر کریم آف ٹارٹار گم اور سیلی سلک ایسڈ بیجوں میں فلکسڈ آئل اور ٹینک ایسڈ۔ پوست میں ٹینک ایسڈ ہوتا ہے۔

اطباء کے مطابق اس کے رس کو بخاروں میں دیا کرتے ہیں۔ خصوصاً اورام کے سلسلہ کے بخاروں میں یہ قبض کشا بھی ہے۔

اس کے پتے قابض ہونے کے سبب اسہال میں استعمال ہوتے ہیں۔

ھوالشافی:۔ انگور کی لکڑی کی راکھ پیشاب کی بیماریوں میں خصوصاً یورک ایسڈ کی خون میں زیادتی کی صورت میں مفید ہیں۔

کشمش تو بہت سی مٹھائیوں میں کام آتی ہے۔

(2) دیہاتی اس کی راکھ کو بطور لیپ ورم خصیتین اور بواسیر میں لگاتے ہیں۔

(3) انگور میں کافی غذائیت اور جو ہر حیات ہے۔ اس کے کھانے سے بدن میں خون کی پیدائش ہوتی ہے۔ اور جسم قوی اور طاقتور ہو جاتا ہے۔ اس میں وٹامن، 'بی' اور 'سی' (B & C) زیادہ پائے جاتے ہیں۔

(4) کشمش شکم کو نرم کرتی اور باہ کو تقویت دیتی ہے۔ اور مفرح ہونے کی وجہ سے ضعف قلب اور دل کی دھڑکن میں فائدہ بخش ہے۔ **۱۰** سے **۲۰** عدد کشمش کھانے سے اجابت نرم ہو جاتی ہے۔

انگور کی دو بڑی قسمیں ہیں (ا) چھوٹے انگور کو سکھائیں تو کشمش بنتی ہے اور (۲) بڑے انگور کو سکھائیں تو منقہ بنتا ہے جس کو عربی میں زبیب کہتے ہیں۔ ایک دوسری تحقیق کے مطابق سوکھے انگور کے بیج کو علاحدہ کر دیا جائے تو اس کو منقیٰ کہتے ہیں۔

فوائد : یہ رنگ کو نکھارتا ہے، بلغم کو نکالتا، اعصاب کو مضبوط بناتا، کمزوری دور کرتا، مزاج کو خوشگوار بناتا، سانس کو خوشبودار اور غم کو دور کرتا ہے۔

(5) کہتے ہیں کہ جو کوئی منقہ کے ساتھ پستہ نہار منہ کھائے اس کا ذہن قوی ہو جاتا ہے۔ بوعلی سینا کہتے ہیں کہ انگور سے بننے والا خون انجیر سے بنے خون سے اچھا ہوتا ہے۔

معدنی نمکیات کے علاوہ وٹامن، گلوکوز، فولاد، کیلشیم اور تارتیرک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ اس میں شکر کی مقدار ۱۸ کے قریب ہوتی ہے مگر یہ شکر جسم میں جا کر نقصان نہیں کرتی۔ کھانسی کے مریضوں کے لئے مفید غذا، ملین شکم، مقوی قلب ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ منقہ کو پانی میں بھگو کر اس کا پانی نوش فرمایا کرتے تھے۔ معجون زبیب کے نام سے مشہور معجون یونانی اطباء کے یہاں مستعمل ہے۔

(6) تازے انگور کا رس ایک ماہ سے لے کر تین ماہ تک دیا جا سکتا ہے۔ یہ علاج پرانے قبض میں، تپ دق، مزمن وپیچش کے اثرات سے شکایت اسہال، قلب کی بیماریوں معدے اور آنتوں کے امراض، نزلے اور سانس کی نالیوں کا ورم جس کی وجہ سے سانس دقت سے آتا ہے، خنازیر۔ تلی بڑھ جاتا۔ ورم رحم ومثانہ۔ نقرس، بدہضمی موٹاپا اور سوداوی غلبہ خون کے لئے نہایت نفع بخش ثابت ہوا ہے دوران علاج تازہ ہوا اور حفظان صحت کے دوسرے اصولوں کی پابندی تو بہرحال ہر مریض کے لئے لازمی ہے۔

(7) ھوالشافی : بچوں کے دانت نکلنے کے دوران اور قبض کی وجہ سے جو تشنجی دورے پڑتے ہیں۔ اس کے لئے انگور کا رس بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔ جن بچوں کو پیاس کی زیادتی اور جن کے منہ اور حلق میں چھوٹے چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں ان کے لئے بھی انگور کا رس نہایت اعلیٰ درجہ نفع بخش ہے۔ بچوں کے لئے اس کی مقدار خوراک ایک چائے کے چمچے سے زیادہ نہیں۔ صبح وشام پلانا چاہئے۔

(8) ھوالشافی : بڑوں کو عسر البول (تکلیف سے قطرہ قطرہ پیشاب آنا) جریان خون، ضعف گردہ، سخت زکامی کیفیت، بخار اور اس کے عوارض میں انگور استعمال کرایا جا سکتا ہے۔

وجع المفاصل کے مریضوں کو قدیم اطباء ہمیشہ یہی مشورہ دیتے تھے کہ منقی کھاؤ بہت جلد ٹھیک ہو جاؤ گے۔ قبض خواہ کیسا ہی ہو اس کے لئے منقی کا آب زلال اکسیر کا درجہ رکھتا ہے اس کے بنانے کا طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔

(9) منقی کے پندرہ بیس دانے چوبیس یا اڑتالیس گھنٹے ایک گلاس میں بھگو دیے جائیں اور صبح کے وقت نہار منہ ان کا پانی نتھار کر پی لیا جائے اور بھیگا

ہوا منقیٰ کھالیا جائے۔ یہ خیال رہے کہ منقیٰ کا بیج نہ کھایا جائے۔ دس پندرہ روز کے استعمال سے قبض جاتا رہے گا۔ آنتوں کی طبعی حالت بحال ہوکر خود بخود اجابت ہونے لگے گی۔

(10) وہ لوگ جو دبلے پتلے ہیں۔ اور جن کا جسم اچھی غذا سے بھی فائدہ نہیں اٹھاتا ان کے لئے منقیٰ کا استعمال بہت مفید ہے۔ انہیں چاہیئے کہ منقیٰ کو غذا کے طور پر استعمال کریں۔ اسی صورت میں آدھا کلو منقیٰ لے لیں اور اس میں سے روزانہ کھائیں۔ مگر اس طرح کہ ایک وقت میں دو یا تین تولہ سے زیادہ نہ ہو۔ گردے اور مثانے کی پتھری اور جگر و گردے کے دوسرے عوارض کے لئے انگور کی بیل کے پتوں کا جوشاندہ بہت مفید ہے۔

بنانے کا طریقہ

ایک تولہ انگور کی بیل کے پتے کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر اتنا جوش دیں کہ وہ آدھا گلاس رہ جائے۔ پھر اسے چھان کر اور بقدر ضرورت شگر یا شہد ملا کر پی لیں عمدہ اور مجرب ہے۔

☆☆☆

شہد ایک کثیر العلاج قدرتی ٹانک

قارئین کرام ''شہد'' آپ کے لئے کوئی نئی چیز نہیں اس سے آپ اچھی طرح واقف ہیں، آپ کو پرانے قدیم اور اونچے مقامات پر اس کے چھتے نظر آتے ہیں، یہ قدرت کی انتہائی عجیب و غریب پیداوار ہے، یہ نہ صرف غذا کے طور پر استعمال ہوتا ہے بلکہ کئی خطرناک امراض کے لیے بھی مفید ہے، یہ آج سے سینکڑوں سال پہلے بھی موجود تھا اور آج بھی موجود ہے۔

۱۹۳۵ء میں ایک فرعون کے مقبرے کی کھدوائی میں اس کے تابوت کے بازو ایک گھڑا پایا گیا جو شہد سے بھرا ہوا تھا، لہذا اس سے صاف ظاہر ہوگیا کہ آج سے ہزاروں سال پہلے بھی اس کا وجود تھا، سب سے پہلے مصر کے قدیم باشندے شہد کو حاصل کرنے کے لئے مکھیاں پالتے تھے اور ان کو جہاں پالا جاتا تھا اس کے اطراف واکناف کے علاقوں میں خوشبودار درخت لگاتے تھے تاکہ مکھیوں کو زیادہ دور جاکر رس چوسنا نہ پڑے، اس طرح وہ شہد حاصل کرکے اسکا استعمال غذا کے طور پر کرتے تھے۔

یونان کے قدیم حکماء نے اس کو پیٹ کے کئی امراض کے لئے استعمال کیا ہے اور اس میں کامیاب ہوئے، اس لئے کچھ ادویہ میں یہ جزء اعظم کی حیثیت رکھتا ہے،

اس سے تھکن اور قوت کی کمی بھی دور ہوتی ہے، اس کے علاوہ دورِ جدید میں اس کے کیمیائی تجزیہ سے پتہ چلا کہ اس میں تانبہ، چونا، پوٹاسیم اور میگنیز پائے جاتے ہیں اور وٹامن A,B,C بھی موجود ہوتے ہیں، ماہرین ڈاکٹروں کی رائے میں کھجور کے بعد شہد دوسری طاقتور وقوت بخش غذا ہے جو دودھ سے چھ گنا زیادہ قوت رکھتی ہے۔ شہد انسانی جسم میں حرارت کو بڑھا کر دورانِ خون کو تیز کرتا ہے، اور خون صاف کرتا ہے، امریکہ کے ڈاکٹر یوریڈوا یگری نے مختلف بیماریوں پر شہد کو آزما کر دیکھا جس کے نتیجے میں یہ ٹائفائیڈ کے جراثیم کو (۴۸) گھنٹے میں ختم کر دیتا ہے، حلق اور سانس کی نالی کے جراثیم کو چار روز اور پیچش کے جراثیم کو دس گھنٹے میں ختم کر دیتا ہے۔

آج کل اس کی اہمیت اتنی زیادہ ہوگئی ہے کہ دل کے مریض کے لئے بھی اس کا استعمال عام ہوتا جا رہا ہے، کیونکہ یہ دل کی دھڑکن کو قائم رکھتا ہے، اور اس کی رفتار کو سست ہونے سے بچاتا ہے، اس کے علاوہ یہ دمہ کے مریضوں، آنتوں کی سوجن، بخار اور جگر کے مریض کے لئے نہایت مفید ہے، اس کی سب سے زیادہ دو خوبیاں یہ ہیں کہ اس کے استعمال سے بینائی اور گردوں کو تقویت حاصل ہوتی ہے، اور اس کے مسلسل استعمال سے شراب کی بدعادت چھڑانے میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس کو حاصل کرنے کے لئے جابجا چھوٹے طور پر اس کی افزائش کر کے اس کو ترقی دی جارہی ہے، اور اس صنعت کو فروغ حاصل ہو رہا ہے، اس کے علاوہ اس کے موم کو بھی کئی قسم کے امراض اور دوائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے اور اس کا موم بھی بیکار نہیں جاتا جس کو گردوں کے امراض میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جارہا ہے۔ اس لئے شہد کا ہر گھر میں رہنا ضروری ہے، کیونکہ اس کے استعمال سے کئی بیماریوں سے نجات پاسکتے ہیں۔ بیشتر اجزاءِ عناصر جو انسانی جسم میں پائے جاتے ہیں اس کی خفیف مقدار شہید میں پائی جاتی ہے۔

شہد کے مکھیوں کے لحاظ سے (۸) اقسام ہیں

تازہ شہد محرک اور ملین (اجابت لانیوالا) اثر رکھتا ہے، ایک سال پرانا شہد محرک، مجلی، مقوی اور ملین اثر رکھتا ہے، عام تغذیہ کا موجب ہے

حرکت دودِیہ کو بڑھاتا ہے اور ہضم غذا میں مدد دیتا ہے یہ ایسا ایندھن ہے جو اہم عضلاتِ بدن جو آرام نہ پاتے ہوں (مثلاً عضلات قلب) کے کام آتا ہے۔ شہد لیمو کے ساتھ درونِ جسم غدودوں کے ترشحات (Secretion) میں خوبی پیدا کرتا ہے۔ رات۔ ۲ چمچے چائے کے برابر شہد ایک پیالی پانی میں ملا کر پینے سے بہترین نیند لاتا ہے۔ پیٹ کے نفخ کو کم کرنے اور عام استحالہ (طاقت) کو بڑھانے میں مفید ہے۔ بچوں میں پیشاب کی کثرت میں فائدہ مند ہے اس لئے وہ بچے جو رات میں بستر میں بیشاب کرتے ہیں یہ ان کے لئے مفید ہوتا ہے۔ عام طور پر کمزوری (بے طاقتی) کے لئے مفید ہے۔ جریان خون کو روکنے والی (حابس عروق) ادویہ میں شامل ہے

شہد کے استعمالات:۔ ادویہ، لعوقات، شربت، معاجین، خمیرہ جات، مطبوخات کے علاوہ بطور مقوی غذا استعمال ہوتا ہے۔ سینے سے بلغم خارج کرنے کے لئے گرم پانی یا جو کے پانی میں شہد ملا کر دینے سے بلغمی کھانسی اور دمہ میں فائدہ مند ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے بہترین ملین ہے۔ شہد کو دودھ کے ساتھ ملا کر دیں تو بچوں اور بڑوں کے لئے بھی مقوی غذا بن جاتا ہے۔ سرکہ یا لیمو کے رس میں اس کا مرکب (مساوی لیکر) ہلکی آنچ دیکر اور چند قطرے افیون و کافور ملا کر بچوں کی کھانسی میں بہترین نسخہ بن جاتا ہے۔ قلت تغذیہ کے مریضوں میں جس میں کہ دل بھی کمزور ہو اور نمونیہ وغیرہ میں شہد پھیپھڑوں کی قوت کو قائم رکھنے میں خاص مقام رکھتا ہے۔

مغربی ممالک میں خصوصاً بخاروں میں جہاں جسم کی شکر ختم ہوتی رہتی ہے شہد کا استعمال ضروری سمجھا جا رہا ہے۔ کُساح (رِکٹس) جن میں بچوں کی ہڈیاں ٹیڑھی ہوجاتی ہیں اور غذا کی کمی یا فرابی (سکروی) کہتے ہیں میں فائدہ ہوتا ہے۔ عام طور سے ضعیفوں میں کے جن میں بلغمی مادوں کی زیادتی ہوتی ہے شہد کا استعمال بلغم کو صاف کرنے میں نہایت موثر چیز ہے ایک یا دو چمچہ شہد کو ایک پیالی کھولتے پانی میں ملا کر گرم گرم پلانے سے دمہ کے مرض میں کافی آرام اور تقویت کا باعث ہوتا ہے۔ شہد کا قلیل مقدار میں استعمال ذیابیطس میں نقصان دہ نہیں ہے چوں کہ اس میں موجود شکر مصنوعی شکر سے مختلف ہوتی ہے۔

بیرونی طور پر زخموں کو پکانے، پھوڑوں اور اورام (بدون) میں بدبوئے دہن وغیرہ میں منہ کو صاف کرنے میں دوسری ادویہ کے ساتھ اس کے غرغرہ کراتے ہیں۔ حلق کے امراض میں اور اس کے کاذب جھلیوں کے پیدا ہونے کی صورت میں عورتوں میں پھنسی (سرپستان) کے زخموں میں لگایا جاتا ہے۔ شہد کو چونے میں ملا کر کنپٹیوں پر لگانے سے دردِ سر میں، پیٹ اور ناف کے دردوں اور دیگر درد کے مقامات پر (جیسے موچ اور کچلے ہوئے حصوں) پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ شہد تنہا یا گھی کے ساتھ زخموں کو بھرنے اور زخموں کے نشانات کو مٹانے میں بیحد مفید ہے۔ دانتوں پر کوئلے کے ساتھ ملا کر صاف کرنا دانتوں کو چمکاتا ہے۔ تیل اور گریس میں ملوث ہاتھوں کو فوری صاف کر دیتا ہے۔

نہ صرف ان لوگوں کے لئے جو اپنی طاقت کو مضبوط بنائے رکھنا چاہتے ہیں بلکہ جو ذیابطیس میں مبتلا ہیں شہد ان کے لئے مفید غذا ہے، اور اس طرح بلغمی امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ معاجین میں ادویہ کو محفوظ رکھنے کے لئے بطورِ محافظ (Preservative) جس سے ادویہ خراب نہیں ہوتے، منہ اور حلق کی خشکی

میں تغذیہ کے لئے بطور نیوٹیریشن استعمال ہوتا ہے زیادہ مقدار میں ملین، شیرخوار بچوں کو کیسٹر ائیل کیساتھ بطور ملین جس سے مڑور نہیں ہوتا، اور نوزائیدہ بچوں میں پاخانہ کے راستے خارج ہونے والا پہلا سیاہ مادہ (Meconium) کے اخراج میں معاون ہوتا ہے۔

کینسر کی مدافعت:۔ تازہ ترین انکشاف کی رو اور ریسرچ سے پتہ چلتا ہے کہ شہد میں کینسر سے مدافعت کی تاثیر موجود ہے

ایک خاص سروے میں بتایا گیا ہے کہ شہد کی مکھیاں پالنے والوں میں دس لاکھ میں سے صرف ۳۰ کو کنیسر کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ جبکہ دیگر پیشوں میں اس کی شرح (۱۰) گُنا ہے جو اس بات کو واضح کرتا ہے کہ شہد کا برابر استعمال کینسر کے مرض سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ شہد میں بھاری ہائیڈروجن موجود ہونیکی وجہ سے اس کو کینسر کے علاج کیلئے مزید تحقیقات کی راہ کھلی ہے۔ اس کے علاوہ شہد قلب کے کمزور پٹھوں کو طاقت پہونچا کر ہیموگلوبن (Haemoglobin) کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔ شہد کا استعمال گیس کے مریضوں کیلئے بھی مفید ہے، اور جگر کی اصلاح بھی کرتا ہے، کیونکہ شہد سے ملنے والی شکر کو جزءِ بدن بنانے میں جگر کو بہت کم محنت کرنی پڑتی ہے۔ شہد سے جگر میں گلوکوز کے محفوظ ذخیرے میں اضافہ ہوتا ہے جس سے نہ صرف یہ کہ جگر کے خلیوں کو غذا فراہم ہوتی ہے بلکہ گلائیکوجن کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے اور نئے خلیوں کی افزائش کا عمل بھی تیز ہوجاتا ہے، جس سے وہ پرانے خلیوں کی جگہ لے لیتے ہیں۔ جدید طب نے شہد کو موضوعِ تحقیق بنایا تو اس میں جراثیم کُشی کی صلاحیت موجود ہونے کا انکشاف بھی ہوا اور یہ تسلیم کرنا پڑا کہ شہد بیشتر جراثیم کی افزائش کو روکتا ہے۔

آفریقہ کے ایک ہسپتال نے انکشاف کیا ہے۔ شہد بیکٹریا سے پیدا ہونے والے امراض میں مفید ثابت ہوتا ہے، اس کے استعمال سے جراثیم کی پیدائش رک

جاتی ہے۔حضورا کرمؐ کاارشاد ہے شہد بالخصوص پیٹ کے امراض کا موثر علاج ہے۔ آنکھ کے تعدّیہ اور پیشاب کی نالیوں اور آنتوں کے ورم اور دردوں میں شہد کامیابی کے ساتھ شفا بخش ثابت ہوا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق شہد اور مچھلی کے تیل سے زخموں کے مندمل ہونے کے واقعات سامنے آئے ہیں شہد پیٹ کے زخموں اورالسر میں بھی مفید ہے سانس کے ذریعہ شہد کا دس فیصد آبی محلول کو سانس کے ذریعہ اوپر چڑھانے سے نہ صرف گلے کی لعابدار جھلیوں بلکہ پھیپھڑوں پر بھی اثر پڑتا ہے، جراثیم کُش اثر ہونے سے ٹی،بی کے خلاف آرگنیزم کی مدد کرتا ہے۔

شہداوردل کے امراض

دل کی توانائی کو بحال رکھنے کے لئے بہترین گلوکوز کی ضرورت ہے، تجرباتی طور پر اگر متحرک دل کو پہلو سے الگ کر کے فزیالوجیکل سیلائن (Physiological Saline) میں رکھا جائے اور اس میں ساڑھے پندرہ فیصد شہد ملا دیا جائے تو یہ دل مزید 4 دن حرکت کرتا رہتا ہے۔اس لئے دل کے ہر مریض کے لئے شہد مفید ہوتا ہے۔قلب کے مریضوں کو اگر ۷۰ گرام شہد روزانہ 3-2 ماہ تک دیا جائے تو ان کی خون میں موجود اجزاء نارمل ہوجاتے ہیں اور خون کے خلیوں کی تعداد بڑھنے لگتی ہے۔شہد معدہ کا دوست ہے،اس سے معدہ کی تیزابی کیفیت میں کمی آجاتی ہے۔معدہ کے عصبی نظام پر خاص طور پر بہتر اثر ہوتا۔جگر کی بیماریوں میں شہد اور مولی کا رس ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرام روزانہ کھانا مفید ہے۔جن لوگوں کے گردوں میں پتھری ہوانکو ایک چمچہ شہد اور زیتون کا تیل اور لیمون کا رس ملا کر دن میں تین بار دینا چاہیے۔

شہداوردانتوں کے امراض

تمام دانتوں کے ماہر سرجن اس بات سے متفق ہیں کہ شکر کی مٹھاس سے دانتوں میں آسٹیک ایسڈ کے تیزاب سے دانتوں پر جمی چونے کی پرت ختم ہوجاتی ہے،مگر شہد منہ کے جراثیم کو خصوصی طور پر ختم کردیتا ہے اس طرح ہماری زندگی میں ادویاتی نقطہ نظر سے شہد کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

☆☆☆

شہد ایک مکمل غذا اور صحت بخش دوا

شہد جیسی ایک اہم درجے کی نافع اور مکمل غذا کے بارے میں ہماری تقلید یاتی طب میں کوئی زیادہ اہمیت بیان نہیں کی گئی۔ شہد ایک خدائی اور شفائی نعمت ہے اس کے بارے میں طب و تحقیق کی نصابی کتب میں کوئی خاطر خواہ روشنی نہیں ڈالی گئی۔ لیکن عہد جدید کے متعدد حکماء اور ڈاکٹروں نے اپنے گوناگوں تجربات اور تحقیقات کے بعد اب بتایا ہے کہ شہد ایک ایسی شے عجیب ہے کہ اس میں کئی بیماریوں کو شفا بخشنے کی صلاحیت اور خاصیت موجود ہے۔ شہد کوئی صرف عام سا میٹھا گلوکوز نما مادہ نہیں ہے بلکہ اس میں معجزاتی اثر و خاصیت والی خوبی بھی موجود ہے اسلامی دنیا کی طب و علاج میں شہد کے بارے میں کھل کر بات کی گئی ہے لیکن یہاں پر اس کتاب میں ان تفصیلات میں جانے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔

شہد کے بارے میں اب جدید تحقیقات اور تجزیات سے یہ واضح ہوا ہے کہ اس میں بیماریوں کی شفایابی کے متعدد عناصر موجود ہوتے ہیں اور حیاتین کی توانائی کے باعث بھی یہ خاصا اہم ہے۔ شہد میں حیاتین کے علاوہ معدنی نمکیات بھی ہوتے ہیں اور یہ تمام چیزیں صحت اور تندرستی کے لئے بہت ضروری ہیں شہد ایک مکمل جراثیم کش

غذا ہے۔ یہ پٹھوں اور دل کو تقویت بخشتا ہے اور اس کے ساتھ شہد میں یہ خاصیت بھی ہوتی ہے کہ اس سے نظام انہضام کی شکایات دور ہو جاتی ہیں۔ مختصراً یہ کہا جا سکتا ہے کہ شہد ایک قدرتی غذا ہے کہ جو اپنی گوناں گوں خوبیوں اور اعلیٰ خواص کے باوصف خدا کی ایک بہت بڑی نعمت ہے۔

لیکن یہاں پر یہ بیان کر دینا بھی ضروری دکھائی دیتا ہے کہ ہر طرح کہ شہد اتنی خوبیوں اور خواص کے حامل نہیں ہوتے۔ شہد کے بارے میں ڈاکٹر بی ایف بیک ایم ڈی اور ڈوری سمید لے نے اپنی ایک مشترکہ کاوش ''شہد اور آپ کی صحت'' میں وافر اور قابل ذکر معلومات بہم پہنچائی ہیں۔ ان کی یہ کتاب شہد کے بارے میں معلومات کا ایک خوبصورت خزینہ ہے۔ انہوں نے اس کتاب میں لکھا ہے کہ ہر شہد کی معیاری خوبیوں، ان کی شفائی خاصیتوں اور توانائی فراہم کرنے والے عناصر کا تعلق اس بات ہوتا ہے کہ یہ شہد کن پھولوں اور کس طرح کے پھولوں سے رس اور خوشبو چوس کر بنایا گیا ہے۔ اس شہد میں جو پھولوں کا آٹا یا پراگ شامل ہے اس کے خواص اور خوبیاں کیا کیا ہیں؟ شہد کی مکھیوں نے یہ شہد کس طرح کے درختوں، پودوں، پھولوں اور پھلوں سے کشید کر کے بنایا ہے؟ انہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ شہد کے خواص اور خوبیوں کا تعین شہد کے کیمیاوی اجزا کے حوالے سے کیا جاتا ہے۔

> ''ہنی اینڈ یوور ہیلتھ'' کے ان دو مصنفوں نے شہد کے بارے میں مزید رقم کیا ہے کہ عہد جدید کی ادویہ میں بھی شہد کا استعمال خاصا منفعت بخش ثابت ہو رہا ہے لیکن سب سے پہلے شہد کے معیار کا تعین کرنا ضروری ہوگا بلکہ شہد کے استعمال سے کئی ایک بیماریوں کا علاج تو بہر صورت کیا جا سکتا ہے۔ نباتاتی حکماء نے تو شہد کی افادیت اور اہمیت پر ہمیشہ سے زور دیا ہے۔

یہاں پر یہ بتانا تو ناگزیر ہے کہ شہد کی ایک خاص قسم کینسر کا علاج کرنے میں بھی تیر بہدف کا درجہ رکھتی ہے اس سلسلے میں کوئی واضح ثبوت تو میسر نہیں آتے البتہ یہ ایک واضح حقیقت ہے کہ شہد کی مکھیاں پالنے والے لوگ جو وقتاً فوقتاً شہد استعمال کرتے رہتے ہیں انہیں کینسر کی بیماری نہیں ہوتی۔

شہد کے بارے میں پرانے زمانے ہی سے یہ سنا کہا جاتا ہے کہ شہد کھاتے رہنے سے آدمی عمر طویل ہو جاتی ہے۔اس مقام پر یہ بتا دینا بھی غیر متعلق نہیں ہے کہ دنیا کے زیادہ اور لمبی عمریں پانے والے لوگوں کی رہائش ایسے مقامات پر تھی کہ جہاں شہد وافر مل جاتا تھا اور وہ لوگ اپنی خوراک میں شہد بھی شامل رکھتے تھے۔اس سلسلے میں پلینی کی کتاب ''نیچرل ہسٹری'' میں بھی لکھا گیا ہے کہ وہ لمبی عمریں پانے والے لوگ سو سال سے ڈیڑھ سو سال تک زندہ رہے تھے۔

شہد کے شفا بخش اجزا اور خواص کے بارے میں دنیا جہاں کے لوگوں اور حکما کو شروع ہی سے علم رہا تھا۔عہد عتیق میں بھی شہد کے ذریعے شفایابی کے بعض شواہد تاریخ حوالوں سے مل جاتے ہیں۔ برطانیہ میں سترھویں اور اٹھارہویں صدی میں ایسے ثبوت ملے ہیں کہ جن لوگوں نے طویل عمریں پائیں وہ اپنی غذا میں شہد کو بھی لازمی طور پر استعمال کرتے تھے۔

دو واضح ثبوت یہ ملے ہیں کہ ایک شخص جس نے ایک سو چوبیس سال عمر پائی اور اسی طرح دوسرا ایک شخص جو ڈیڑھ سو سال تک زندہ رہا وہ شہد بھی کھایا کرتے تھے۔ یہ حوالہ بھی یہاں ضروری ہے کہ اگر خون میں کسی بھی طرح کا کینسر اور کسی بھی سطح پر یہ پیدا ہو جائے تو بھی کوئی شخص اتنی طویل عمر نہیں پا سکتا۔ گویا یہ عیاں ہے کہ اتنی لمبی عمریں گزارنے والے لوگوں کو کسی بھی سطح کا کبھی کوئی کینسر نہیں ہوا تھا۔

شہد تو بہرصورت ایک نہایت شفا آور شئے ہے۔اس کے بارے میں مزید تحقیقات ہوتی رہتی ہیں۔جن سے اس کے خواص اور اثرات پر مزید روشنی پڑ رہی ہے۔لیکن اس کی شفائی خوبیوں کے باوجود شہد کو بھی زیادہ موثر طور پر کینسر کے علاج کے لئے استعمال میں نہیں لایا جا سکا۔شاید اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو کہ شہد پر تحقیقات و تجربات تشنہ ہیں۔نہیں تو لوگ کینسر کے علاج کے لئے تو سراسر غیر سائنسی اور نہایت توہماتی انداز بھی اپناتے رہتے ہیں۔مثلاً آج بھی عیسائی طب میں مقناطیسیت کے ذریعہ علاج اور بعض اوقات صرف دعاؤں سے بھی علاج کیا جاتا ہے۔اس طرح کے علاج کے طریقوں کا جو نتیجہ نکلتا ہے۔وہ تو عیاں ہے لیکن پھر بھی لوگ ان ذرائع سے چمٹے ہوئے ہیں اور محض خام اعتقادات کی بنیاد پر بیماری کو عروج پر لے جاتے ہیں اور پھر بیماری لاعلاج ہو کر مریض کو اپنے منطقی انجام تک لے جاتی ہے۔

☆☆☆

لہسن ایک اینٹی بایوٹک پھول نماتر کاری

لہسن کی طبی افادیت کو قدیم اطبا نے اجاگر کیا تھا لیکن آج کے محققین بھی اس کے اسی درجہ قائل ہیں بلکہ اس سے بھی زیادہ اس وجہ سے اہلِ مغرب نے لہسن کی ٹکیاں تک تیار کر ڈالیں تاکہ کھانے والا اس کی بوتک محسوس نہ کر سکے، پیرس کی تحقیق کے مطابق لہسن کے دو دن کے استعمال سے خون کا دباؤ ۱۰ سے ۴۰ ملی میٹر تک گر جاتا ہے چین کی تحقیق ہے کہ لہسن میں جراثیم کش اجزاء موجود ہیں۔ جرمنی لیبارٹری کے مطابق لہسن آنتوں کی بیماریاں دور کرنے میں مفید رہتا ہے اور تجربہ شاہد ہے کہ لہسن سے فشارالدم (خون کا بڑھا ہوا دباؤ) کے بیس مریضوں میں سے 19 صحت یاب ہو جاتے ہیں جاپان کی تحقیق کے مطابق خرگوش پر کیے جانے والے تجربہ سے پتہ چلا ہے کہ لہسن سے خون کا بڑھا ہوا دباؤ کم ہو جاتا ہے جنوبی امریکہ کی ریسرچ کے مطابق لہسن کے انجکشن لگانے سے دس مریضوں کے بلڈ پریشر میں تیس سے پچاس ملی میٹر تک کمی واقع ہو جاتی ہے انگلینڈ کے اخبارات کے مطابق لہسن کی مدد سے پچیس مریضوں کے خون کا بڑھا ہوا دباؤ معمول پر لایا گیا سویڈن کی تحقیق ایجنسی نے کہا ہے کہ لہسن کو پولیوں کی روک تھام کے لیے کامیابی سے استعمال کیا گیا برازیل کی تحقیق

ہے کہ لہسن کے ذریعے تین سو مریضوں کو آنتوں کی بیماریوں سے مکمل نجات ملی جن میں پیچش کے مریض بھی تھے۔

یہ تمام تحقیقات موجودہ صدی کی ہیں؛ لیکن حیرت کی بات ہے کہ اب سے دو ہزار سال پہلے کسی معالج کو ایسی کسی خبر سے تعجب نہ ہوتا تھا کیوں کہ وہ لہسن کے معجز نما اثرات سے واقف تھے ہم جانتے ہیں کہ لہسن یہ سب کچھ کر سکتا ہے، آپ کو شاید علم نہ ہو کہ لہسن گزشتہ پانچ ہزار سال سے مختلف امراض کے علاج کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اہل بابل حضرت مسیحؑ سے تین ہزار سال قبل کے زمانے میں لہسن کے طبی خواص سے واقف تھے، فراعنہ مصر اہرام تعمیر کرنے والے مزدوروں کو لہسن اضافی مقدار میں کھلاتے تھے اور اس کی خرید پر ہر سال زرِ کثیر صرف کرتے تھے قدیم ملاح اور سیاح اپنے رختِ سفر میں لہسن باندھنا نہیں بھولتے تھے، طویل بحری سفر میں یہ مفید غذا انہیں بیشتر امراض سے محفوظ رکھتی تھی، یونانی اطباء بڑی باقاعدگی سے اپنے مریضوں کو لہسن استعمال کراتے تھے۔

قدرت نے لہسن کے ننھے سے دانے میں حیرت ناک طبی خواص بند کر دیے ہیں جو ہزاروں برس سے انسان کو دکھ درد سے نجات دلا رہے ہیں، آج کا سائنس دان اپنی تجربہ گاہ میں جدید آلات کی مدد سے ان خواص کو پہچان رہا ہے، اہل مصر، اہل چین، اہل یونان اور اہل بابل سب کے سب لہسن کو مندرجہ ذیل عوارض کے لیے اکسیر کا درجہ دیتے تھے، آنتوں کی بیماریاں تبخیر، نظامِ تنفس کی جراثیم زدگی، جسمانی کیڑے، امراضِ جلد، پھوڑے پھنسی اور بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ آنے والی بیماریاں۔

ابھی کچھ عرصہ پہلے تک یہ راز کسی کو معلوم نہیں تھا کہ لہسن ان امراض کے لیے کیوں مفید ثابت ہوتا ہے، گزشتہ تیس سال کے دوران محققین نے اس موضوع پر بہت کام کیا ہے اور اس ادنیٰ پھول نماتر کاری میں بڑی دل چسپی لی ہے، ان تحقیقات

نے بتایا ہے کہ بدبودار لہسن بعض بیماریوں کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے، ایک روسی محقق نے مختلف پودوں کے روغن پر تحقیقات کیں اور ان کا طبی معائنہ کیا، اس نے لہسن کا روغن نکالا اور اس تیل نے اتنی شہرت پائی کہ اسے اکثر اوقات روسی پِن سی لِین کہہ کر پکارا جاتا تھا۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ لہسن کا اثر بعض صورتوں مین پنسلیین سے ملتا ہے بلکہ پنسلیین سے بہتر ہوتا ہے کیوں کہ لہسن بعد میں کوئی مضر اثر پیدا نہیں کرتا، اسے کتنی بھی مقدار میں استعمال کیا جاسکتا ہے اور ان اچھے برے بیکڑیا کے درمیان کسی قسم کا عدم توازن پیدا نہیں کرتا، جو ہمارے جسم میں ہر وقت موجود رہتے ہیں، لہسن بیکڑیا کا اثر زائل کردیتا ہے، انہیں یکسر معدوم نہیں کرتا۔

لہسن سے خناق کا علاج

قدیم اطباء مختلف امراض کے علاج کے لیے لہسن کی گرہ اپنی اصلی حالت میں استعمال کراتے تھے، خناق کے مریض کے منہ میں چند قاشیں ڈال دی جاتی تھیں اور وہ انہیں دانتوں میں ادھر ادھر گھما گھما کر ان کا روغن نکالتا تھا، چند ہی گھنٹوں میں اسے افاقہ محسوس ہوتا تھا، اس کا درجۂ حرارت گر جاتا تھا اور حلق کی تنگی رفع ہوجاتی تھی۔

تنفس کے عوارض دور کرنے کیلئے نیز پھوڑے پھنسیوں اور متورم جوڑوں کی تکالیف کو کم کرنے کی غرض سے لہسن کا رس تیل میں ملا کر مرہم کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا، قرونِ وسطیٰ میں جب یورپ میں طاعون وبائی شکل اختیار کر جاتا تھا تو وہی لوگ زندہ بچتے تھے جو لہسن کا وافر مقدار میں استعمال کرتے تھے، ان دنوں قبرستانوں کو تعفن سے محفوظ رکھنے اور وباء کو مزید پھیلنے سے باز رکھنے کیلئے بھی لہسن ہی کثرت سے استعمال کیا جاتا تھا، ہم سب کو لہسن کی بو بری لگتی ہے، لیکن اسکی طبی افادیت مسلمہ ہے۔

لہسن کی بو کو رفع کرنے کی غرض سے اب جدید طریقوں سے لہسن کو خشک کردیا جاتا ہے لیکن اس کی افادیت اور تاثیر میں کوئی فرق نہیں آنے دیا جاتا ہے، اب لہسن کے نہایت خوبصورت کیپسول آرہے ہیں، اگرچہ پچاس سال پہلے جدید طبی محققین کو ریسرچ کی وہ سہولتیں حاصل نہ تھیں جو آج ہیں، تاہم وہ لہسن کے خواص اچھی طرح سمجھتے تھے، جدید تحقیقات نے ان کے تصورات کی تصدیق کردی ہے۔

اب ہم جانتے ہیں کہ جراثیم پر لہسن کا کیا اثر ہوتا ہے، تجربات نے ثابت کردیا ہے کہ درد، معمولی اسہال اور آنتوں کی بعض بیماریاں لہسن کے استعمال سے دور ہوجاتی ہیں، ہماری آنتوں میں بہت سے بیکڑیا موجود رہتے ہیں وہ ہمیں بیمار کردیتے ہیں، لہسن مفید بیکڑیا (اجسام صالحہ) کی تعداد میں اضافہ کرکے ہاضمہ کا عمل آسان بنادیتا ہے، اس کے اثر سے نقصان رساں بیکڑیا کی تعداد خود بخود کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

اسی سلسلے کی ایک تحقیق کے دوران جب بیکڑیا پر لہسن کا رس گرایا گیا تو وہ تین منٹ کے اندر مجہول ہوگئے، دس منٹ کے اندر ان کا عمل قطعی مفقود ہوگیا۔ لہسن کے جراثیم کش خواص نے اس میں یہ صفت پیدا کردی ہے کہ مریض کی آنتیں نقصان رساں بیکڑیا اور زہریلے اثرات سے پاک ہوجاتی ہیں اور اس کے خون کا بڑھا ہوا دباؤ خود بخود معمول پر آجاتا ہے اس طرح فشار الدم کیلئے بھی لہسن مفید ہے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ لہسن کے استعمال سے ہماری نسیں قدرے پھیل جاتی ہیں اس لئے خون کا بڑھا ہوا دباؤ خود بخود کم ہوجاتا ہے حالیہ چند برسوں کے دوران یہ تحقیق ایک نئے دور میں داخل ہوئی، لہسن ایک ایسی کم خرچ اور بالانشین دوا ہے جس نے صدیوں سے غرباء کی حفاظت کی ہے، اس کی بدولت بے شمار مخلوق طرح طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہ رہی ہے۔ لہسن ایک مفید غذا ہے خواہ چٹنی بنا کر استعمال کریں یا سالن میں، بہت نفع بخش ہے۔

روزنامہ راشٹریہ سہارا کے ہفتہ واری ضمیمہ امنگ کے قارئین کرام کو معلوم ہونا چاہیے کہ لہسن تازگی بخش، ہاضم، ملین اور جراثیم کش ہے، ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑ دیتا ہے، گلے کو صاف کرتا ہے، خون کی پیدائش کو بڑھاتا ہے، طاقت اور رنگت کے لیے عمدہ چیز ہے، ذہانت کے لیے بہت مفید ہے، آنکھوں کو راحت بخشتا ہے، ریح کو خارج کرتا ہے، غذا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے، آواز کو صاف کرتا ہے، پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے، سانپ اور بچھو کے زہر میں لہسن کا استعمال تریاق ہے، اس کا پانی ڈنک کے مقام پر لگانا زہر کو دور کرتا ہے، جدید طبی تحقیقات کے مطابق بلڈ پریشر (یعنی خون کا دباؤ بڑھنا) میں بہت مفید ہے، گنٹھیا، فالج، لقوہ اور رعشہ کو دور کرتا ہے اس کو پیس کر پھوڑوں پر لیپ کرنے سے پھوڑے پھٹ جاتے ہیں، پنجاب کے کئی دیہاتوں میں لہسن کے رس کو بھینس کے دودھ میں ملا کر تپ دق اور سل کے مریضوں کو دیتے ہیں بڑھاپے میں اس کا استعمال زیادہ فائدہ مند ہے، لہسن کی بو دور کرنے کے لئے اسے رات بھر لسّی میں بھگو رکھیں اور صبح استعمال کریں۔

گرم مزاج والے شخص کے لیے اس کا زیادہ استعمال مضر ہے، بواسیر پیچش اور خنازیر کے مریضوں کو لہسن سے پرہیز کرنا چاہیے، گرم مزاج والوں کو اس کے استعمال سے پیاس اور منہ کی خشکی پیدا ہوتی ہے، نیز یہ سر درد کا بھی باعث بنتا ہے۔ اس کے مضر اثرات کو دور کرنے کے لیے، گوشت، نمک، دھنیا اور کتیرا استعمال کریں۔

لہسن سے گیس کا علاج

اسی ڈی ٹی اور گیس وغیرہ کے لئے لہسن کی ایک کلی چھیل کر پانی سے نگل لیں۔ پیٹ کا غبار اور گیس ختم ہو جائے گا۔

لہسن سے کولسٹرال کا علاج

کچا یا پکا لہسن روزانہ پانچ گرام چٹنی کے ساتھ ملا کر یا کسی بھی طریقے سے استعمال کریں، کولسٹرال کی مقدار کو حیرت انگیز طور پر کم کر دیتا ہے۔

لہسن سے سانپ کا علاج

لہسن باریک پیس کر وافر مقدار میں پانی ملا دیں اور سانپ جس مقام پر یا پہلے سے موجود ہیں لہسن کی بو سے ہمیشہ کے لئے رخصت ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆

رمضان کے روزے اور قلبی نظام

اس مقالے کے ذریعہ میں یہ کوشش کروں گا کہ آپ کے سامنے چند حقائق رمضان کے روزوں کے تعلق سے رکھوں کہ روزہ کس طرح قلبی نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔قلبی نظام سے مراد دل اور شریانوں اور وریدوں یعنی Artries اور Veins کا سسٹم ہے۔اس موضوع پر بحث شروع کرنے سے پہلے اور اپنی کوتاہیوں کا پوری طرح اعتراف کرتا ہوں اور یہ بات اچھی طرح واضح کردینا چاہتا ہوں کہ میں کسی بھی طرح روزہ کی افادیت یا اس کی موزونیت اپنے دلائل سے ثابت کرنے کی کوشش نہیں کررہا ہوں کیونکہ ہم کسی بھی طرح اس قسم کے عمل کے قابل نہیں ہیں جو چیز اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام کے ذریعے ہمارے لئے فرض قرار دیا ہے اس کی افادیت یا موزونیت ہر قسم کے شک سے بالاتر ہے مذکورہ بالا آیت کریمہ میں اللہ تعالیٰ نے صاف الفاظ میں اعلان فرمایا دیا ہے کہ کس طرح روزہ تم پر پچھلی امتوں کی طرح فرض ہے تاکہ تم پرہیزگار بنو۔ یہ مقررہ مدت کے لئے ماہ رمضان میں ہے سوا ان کے جو بیمار رہوں یا سفر میں ہوں یا یہ بعد میں رہ لیں چونکہ اللہ کسی کے لئے سختی نہیں چاہتا بلکہ آسانی پسند کرتا ہے۔ جب روزہ کی فرضیت اور افادیت واضح الفاظ میں بیان کردی گئی تو ہماری

عاجز عقل اس پر کیا بحث کرسکتی ہے اب یہ ہر مسلمان کے لے جزو ایمان ہے اور قرآن پاک کے کسی حرف بلکہ کسی نکتے سے بھی انحراف خلل ایمان کا باعث بن جاتا ہے۔ میں تو بس نہایت عاجزی کے ساتھ چند سائنٹفک حقائق پر روشنی ڈالنا چاہتا ہوں۔اس سلسلے میں مجھے مشہور ما فلکیات اور ریاضی دان ''کاپرنکس'' کا واقعہ یاد آرہا ہے کہ جب یورپ کے تاریک دور میں جب کہ چرچ اور پوپ کے عقائد کے خلاف کوئی بات مستوجب سزا تھی۔ ''کاپرنکس'' کے نظریات جو کہ پوپ کے نظریات سے متصادم تھے باز پرس ہوئی کہ وہ کیا کررہا ہے تو اس نے جواب دیا کہ (I am reterning the thought of God) تو یہاں پر میں یہ دعویٰ بھی نہیں کرتا بلکہ عجز وانکساری کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے فرمان کے پیچھے جو فہم وفراست چھپی ہے ان کو سمجھنے کی کوشش کررہا ہوں اس اہم نکتے پر خبردار ہونے اور واقف ہونے کے بعد میں اب یہ بتانا چاہوں گا کہ روزہ کس طرح قلب اور اس کے اہم رگوں یعنی شریانوں اور وریدوں پر اپنا اثر چھوڑتا ہے۔ یہ سمجھنے کے لئے ہمیں سب سے پہلے قلب کے نارمل فعل کو سمجھنا چاہیئے۔اور پھر اس کے بعد ہم سمجھ سکیں گے کہ ناموافق حالات میں کس طرح یہ فعل جسمانی ضروریات پورا کرنے قائم رہتا ہے۔

قلب ایک muscular عضو ہے جو کہ ۳۰۰ گرام وزنی اور سینے میں محفوظ طریقے سے ایک استخوانی پنجرہ میں گویا رکھا ہوا ہے۔ یہ تقریباً آدمی کی اپنی بند مٹھی کے برابر ہوتا ہے۔شاعروں اور فلسفیوں کی رنگین بیانیوں کے باوجود قلب سوائے ایک پمپ کے کچھ بھی نہیں۔شاید کسی شاعر نے قلب کے تعلق سے غلط فہمیوں کے ازالہ کے بعد ہی کہا تھا کہ۔

بہت شور سنتے تھے پہلو میں دل کا
جو چیرا تو ایک قطرہ خون نہ نکلا!

لیکن کیا یہی شاندار اور مستعد پمپ ہے جو کہ مسلسل خون تمام نالیوں میں پمپ کرتا رہتا ہے۔ایک منٹ میں تقریباً ساڑھے پانچ لیٹر خون پمپ میں ہوتا ہے۔ گویا ۷۰ سال کی عمر کے دوران یہ قلب تقریباً ۴۰۰ ملین لیٹر خون پمپ کرتا ہے اس طرح کے پمپ کا تصور کوئی ماہر انجینئر نہیں کرسکتا اور یہ دعویٰ الٰہیہ کہ تصدیق ہے کہ **خلقنا الانسان فی احسن تقویم..**

لہٰذا جب یہ خون پریشر سے قلب کے ذریعہ پمپ کیا جاتا ہے تو یہ بدن کی ہر عضو اور ریشے کی باریک باریک نالیوں کے ذریعہ پہنچتا ہے ہر ریشے کو خون کے ذریعہ ہی غذائیت ،آکسیجن ،ہارمون پہونچایا جاتا ہے اور خون کے ذریعہ ہی نقصان دہ Waste Products نکالے جاتے ہیں یہ جو فی منٹ 5.5 لیٹر خون پمپ کیا جاتا ہے یہ عام حالات میں ہوتا ہے۔لیکن اگر جسم پر کسی قسم کا بار ہو یا ناموافق حالات میں اس کا out-put کئی گناہ بڑھ جاتا ہے جس سے کہ جسم کی ضروریات ان نامساعد حالات میں پوری کی جاتی ہیں۔

یہ خون پمپ ہونے کے بعد باریک خون کی نالیوں یا Capillaries کے ذریعے جسم کے ہر دور افتادہ حصے کو پہنچتا ہے ۔انسانی جسم میں تقریباً ۴۰،۰۰۰ ملین capillaries عروق شعریہ (بال سی باریک رگیں) ہیں لیکن حیرتناک بات یہ ہے کہ ان میں سے صرف ۲۵ فیصد ہیں جو عام حالات میں کارکرد ہوتے ہیں اور ۷۵ فیصد ان نالیوں کا جال ایک reserve کے طور پر جسم انسانی میں ہوتا ہے جو دباؤ stress یا ناموافق حالات میں روبہ کار رہوتا ہے۔جو دباؤ Stress ناموافق حالات کئی قسم کے ہوتے ہیں جن میں عام طور پر ورزشیں Exercise یا غذا اور پانی کا جسم کو نہ پہنچنا جیسے کہ فاقہ کشی یا حالت روزہ، یا بیماری ان حالات میں قلب اور ان نالیوں کا Reserve کارکرد ہوجاتا ہے اور جسم انسانی کے مختلف فعل نارمل طریقے سے جاری رہتے ہیں۔

دوران خون کی نوعیت Pumpin Action: اوراء کو خون ملنے کا انحصار چند چیزوں پر ہوتا ہے۔ان چیزوں میں تبدیلی سے عام اور ناموافق حالات میں دوران خون جسم کا فعل قائم رکھنے کا متحمل ہوتا ہے۔ یہ چیزیں حسب ذیل ہیں۔

قلب کی رفتار: جو کہ عام حالات میں ۷۰ فی منٹ ہے۔ناموافق حالت میں یہ رفتار بڑھ جاتی ہے اور خون کے پمپ ہونے میں سہولت ہوتی ہے۔

(۲) قلب کے سکڑنے کی قوت

(۳) خون کا گاڑھا پن یا(Vis-Cosity)

(۴) کارکرد خون کے نالیوں کا جال۔جیسا کہ کہا جا چکا ہے عام حالت میں صرف ۲۵ فیصد Capillaries کام کرتی ہیں Stress میں ۷۵٪ Reserve موجود ہوتا ہے جو حسب ضرورت بروئے کار لایا جاسکتا ہے Stress یا ناموافق حالات کی سب سے اچھی مثال ورزش یا تناؤ Exercise کی ہے یہ مثال اس لئے بھی دی جاسکتی ہے کہ اس پر میڈیکل ریسرچ کافی ہوئی۔ چنانچہ حسب ذیل آپ سمجھ سکتے ہیں کہ کس طرح Stress میں جسم انسانی کا فعل نارمل حالت میں رہ سکتا ہے۔

عام حالات میں Exercise

(۱) خون کا out-put فی منٹ ۵ لیٹر ۲۵ لیٹر

(۲) قلب کی رفتار ۷۰ فی منٹ ۱۸۰ فی منٹ

(۳) اوراء کی خون سے آکسیجن چوسنے کی قوت ۴۰۰ سی سی ۳۰۰۰ سی سی فی منٹ

فاقہ کشی: اس کی دوسری شکل جس پر ریسرچ ہوئی ہے وہ فاقہ کشی یا Starvation ہے۔حسب ذیل حالات میں ان پر کام کیا گیا ہے۔

(۱) وارسا کیمپ دوسری جنگ عظیم

(۲) بہار کا قحط ۶۷-۱۹۶۶ء

(۳) مدراس کا قحط ۷۷-۱۸۷۶ء

(۴) بعض نفسیاتی امراض جن میں بھوک اڑ جاتی ہے جیسے کہ Anorexia Nervosa اشتہاء بوجہ خلل اعصاب۔

(۵) افریقی بچوں کے فاقہ کشی کے امراض۔ لیکن یہ سب کیفیات امراض کی شکل میں ظاہر ہوتی اور یہ ہمارے روزوں سے کس طرح میل نہیں کھاتی۔ میں نے میڈیکل لٹریچر کا معائنہ اس نقطہ نظر سے کیا لیکن رمضان کے روزوں کی کسی بھی Stress پر کوئی ریسرچ نہیں ہے۔

☆☆☆

خوشبو سے بھی علاج ہوسکتا ہے

آج کے دور میں جہاں بے شمار اشیاء کی اصلیت کو مسخ کر کے رکھ دیا ہے۔ وہیں خوشبو جیسی پاکیزہ نعمت کو آرٹی فیشل بنا کر بہت سی خفی اور جلی بیماریوں کو دعوت دی ہے لیکن اصل خوشبو آج بھی اثر رکھتی ہے جیسا کہ ہزاروں سال پہلے رکھتی تھی۔ خوشبو نہ صرف خواص کے لئے ہے بلکہ اس عظیم نعمت سے دنیا کے ہر طبقہ کا انسان فیض پا سکتا ہے۔ بعض سلاطین کے متعلق آتا ہے کہ وہ دوا کھا کر نہیں بلکہ خوشبو سونگھ کر اپنا علاج کراتے تھے۔

معطر ہوائیں اور عطر بیز فضائیں روحِ انسانی کے لئے غذا کا کام کرتی ہیں اور روح کے لئے سرمایۂ حیات ہیں۔ خوشبو سے روح میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے دماغ کو کیف اور اعضاء باطنی کو راحت نصیب ہوتی ہے۔ خوشبو سے نفس کو سرور اور روح کو انبساط حاصل ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں خوشبو روح کے لئے حد درجہ خوشگوار اور خوب تر چیز ہے۔ خوشبو اور پاک روحوں میں گہرا تعلق ہے یہی وجہ ہے کہ طبیبوں کے سردار رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو دنیا کی چیزوں میں سے ایک چیز خوشبو بہت زیادہ محبوب تھی۔ آپؐ خوشبو کی چیز اور خوشبو کو بہت پسند فرماتے اور کثرت

سے اس کا استعمال فرماتے اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیتے۔ سونے سے بیدار ہوتے تو قضائے حاجت سے فراغت کے بعد وضو فرماتے اور پھر خوشبو لباس پر لگاتے۔ خدمت اقدس میں خوشبو ہدیۃً پیش کی جاتی تو آپؐ ضرور قبول فرماتے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ خوشبو

۱- ریحان کی خوشبو کو بہت پسند فرماتے۔ اس کے رد کرنے کو منع فرماتے۔

۲- مہندی کے پھول کو بہت محبوب رکھتے۔

۳- مشک اور عود کی خوشبو کو تمام خوشبوؤں میں زیادہ محبوب رکھتے۔

مردانہ خوشبو وہ ہے جس کی خوشبو پھیلتی ہو اور رنگ غیر محسوس ہو جیسے گلاب، کیوڑہ۔ اور زنانہ خوشبو جس کا رنگ غالب اور خوشبو مغلوب ہو۔ جیسے حنا، زعفران وغیرہ کو عورتوں کے لئے پسندیدہ نظروں سے دیکھا ہے اور اس کی ترغیب دلائی ہے۔

نوٹ: خوشگوار بو دل کو قوت دیتی ہے۔ مسواک کرنا، مہندی لگانا، خوشبو لگانا پیغمبروں کی سنت ہیں حضور ﷺ نے فرمایا جو پیسہ خوشبو میں صرف کرتا ہو وہ اسراف نہیں ہے۔ اور جو کوئی تمہارے پاس خوشبو لے کر آئے تو چاہیئے کہ اس کو سونگھے اور اپنی آنکھوں پر رکھے۔ کیونکہ یہ جنت کے باغوں کا تحفہ ہے۔ مذہبی اعتبار سے خوشبو کپڑوں میں رہنے تک فرشتے نیکیاں لکھتے رہتے ہیں۔ عورتوں کو گھر میں رہ کر خوشبو استعمال کرنے کی ترغیب دی گئی ہے۔ عورتوں کی خوشبو وہ ہے جس کا رنگ ظاہر ہو اور بو چھپی ہوئی ہو (حنا) اور مردوں کی خوشبو وہ ہے جس کی بو ظاہر ہو اور رنگ چھپا ہوا ہو۔

گلاب: Red Rose یہ پھولوں کا بادشاہ ہے۔ گلاب کا پھول معراج کی یادگار ہے۔ جو شخص رحمۃ اللعالمینؐ کی خوشبو سونگھنا چاہے وہ گلاب کو سونگھے۔ ہر سرخ گلاب فردوس کا پھول ہے۔ اطباء کے یہاں گلاب کی خوشبو کو مفرح اور خفقان کے

لئے مفید ہے۔ ہندوستان کے اطباء نے سرخ گلاب کو ہلکا ٹانک اور عام کمزوری میں مفید بتلایا ہے۔ گلقند کا استعمال رنگ کو نکھارتا ہے اور گھبراہٹ کیلئے مفید ہے۔ چونکہ گلاب کا عطر بے رنگ اور اس کی بو تیز ہوتی ہے اس لئے یہ مردوں کا عطر ہے۔

ریحان: (تلسی) Basil

قرآن میں ریحان سورہ رحمان آیت ۱۲ اور سورہ واقعہ آیت ۸۹ میں مذکور ہے جس سے خوشبو دار پھول مراد ہے۔ سائنسی اعتبار سے اس کو Sanet Basil کہتے ہیں اور یورپ کو تخم اویمائین کے نام سے برآمد کئے جاتے ہیں۔ اس کے پھول اور پتیاں دونوں پیشاب آور ہوتے ہیں۔ پوری پوری اینٹی سپٹک (Antiseptic) دوا ہے آج کل اس کی کاشت دنیا کے بہت سے ملکوں میں ہوتی ہے۔

اسی کی ایک قسم مرزنجوش ہے جس کی خوشبو حضورؐ کو بیحد پسند تھی۔ اس کی ایک قسم ریحان کافوری بھی ہے جس سے کافور نکالا جاتا ہے۔

خوشبو مقوی قلب، منفث بلغم اور دافع تعفن ہے اس کے روغن کی خاصیت سے مچھر دور بھاگ جاتے ہیں اور ہوا کا تعفن دور ہو جاتا ہے۔ اس کا جو ہر خوشبو کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ قدیم اطباء نے اس کے تیل کو محرک، مبہی، ہاضم اور بچوں کی سردی اور کھانسی میں مفید لکھا ہے۔

مشک (Musk)

مزاج کے لحاظ سے یہ گرم وخشک ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے مقوی حواس ظاہری وباطنی، مفرح (فرحت بخش) ضعف قلب ودماغ اور اکثر اعصابی امراض میں بے حد مفید ہے۔ اس کی بھینی خوشبو سے دل مسرور ہو جاتا ہے۔ اور خوشبویات میں اینٹی الرجک ہونے سے اکثر لوگ اسی کو پسند کرتے ہیں۔ اس کی خوشبو سونگھنے سے نزلہ اور

دمہ کو فائدہ ہے۔اس کی بو تیز اور عطر رنگ دار ہوتا ہے۔اس لئے یہ عطر مردوں کے لئے بہت زیادہ موزوں ہے۔

مہندی کے پھولوں کی خوشبو(حنا) (Hina)

دردسر اور بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے لئے اس کے پتوں کا استعمال عام طور پر ہر طبقہ میں بکثرت ہوتا ہے۔عورتیں ہر تقریب میں اس کو پابندی سے استعمال کرتی ہیں۔اطباء نے عورتوں میں دست حنائی کو اکثر امراض رحم اور سیلان میں مفید بتلایا ہے۔گویا مہندی کا استعمال پابندی کے ساتھ عورتوں کے رحم کو باکرہ رکھتا ہے۔اور مردوں میں قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔زمانہ قدیم میں قوم کے معزز افراد مہندی کے پھولوں کے معطر پانی سے نہاتے اور اپنے مردوں کے کفن تر کرتے تھے۔

مہندی پھولوں کا تکیہ نیند لاتا ہے۔چونکہ اس کی بو بھینی بھینی اور کپڑوں پر اس کا دھبہ آتا ہے۔اس لئے یہ عورتوں کا عطر کہلاتا ہے اور رنگین کپڑوں پر اس کو خوب استعمال کرسکتے ہیں۔

کیوڑہ : کیوڑہ کے پھول ہی میں زیادہ خوشبو ہوتی ہے۔اس کے عرق کو تفریح وتقویت وقلب دماغ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

زعفران(Saffron)کیسر

پھول زرد رنگ کا نہایت خوشبودار ہوتا ہے۔یہ مقوی قلب ہے اور اطباء گل زعفران اور زعفران کو دل کی بیماریوں میں مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔پاکیزہ ذوق رکھنے والے قارئین کرام خوشبوؤں سے خوب سے خوب تر روحانی اور جسمانی فائدے حاصل کرسکتے ہیں۔ ☆☆☆

انسانی جسم میں حرارے

یعنی(انرجی) کی مقدار ENERGY

قارئین کرام کو یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیئے کہ حرارے دراصل طاقت کی اس مطلوبہ مقدار کا نام ہے جو ایک کیلوگرام پانی کو سنٹی گریڈ تک گرم کرنے میں خرچ ہوتی ہے ''حرارہ'' کہلاتا ہے۔جسم کے حالت سکون میں بھی مثلاً عمل تنفس، دوران عمل Vitamins انہضام اخراج وفضلات اور حرارت کو برقرار رکھنے کے لئے انرجی کی ایک مقدار چاہیئے۔

حالت سکون میں: بدنی حالت میں سکون میں جو اس طرح طاقت خرچ ہوتی ہے ایسے بنیادی ''استحالہ'' کو (Metabolism) کہا جاتا ہے ایک مرد میں چالیس حرارے ہر گھنٹہ بدن کی سطح کے لئے ایک مربع میٹر پر اور عورت میں ۳۷ درجہ کیلوریز ہر مربع میٹر کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

اس طرح ایک بالغ مرد کا رقبہ ۱ء۷۵، مربع میٹر مان لیا جائے تو اس کے لئے بنیادی حرارے تقریباً (۱۷۰۰) سو ہوں گے۔

ہر حرکت پر: جسم کی حرکت پر حرارے بڑھ جاتے ہیں، گویا (حرکت میں برکت ہوتی ہے)۔ ۱- لیٹے ہوئے مرد کے مجموعی حرارے بہ نسبت بیٹھے ہوئے کے 15% زائد حرارے بڑھ جاتے ہیں۔

۲- کھڑے ہوئے مرد کے مجموعی ضروری حرارے بہ نسبت بیٹھے ہوئے کے 15% زائد حرارے بڑھ جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل تشریحات کیلوریز (غذائی قوت کی اکائی اعداد کا قریب قریب صحیح انداز ظاہر کرتے ہیں جن مختلف طبقات کے اشخاص کے لئے چوبیس (۲۴) گھنٹوں کی غذا بہم پہنچانا ضروری ہوا کرتا ہے۔

ہندوستان میں حراروں کی نوعیت کام کے مقابلہ میں

کام کی نوعیت	مرد	عورت
۱- بیٹھے ہوئے کام	۲۴۰۰	۱،۹۰۰ حرارے
۲- ہلکا کام	۲۸۰۰	۲۲۰۰ حرارے
۳- بھاری کام	۳۹۰۰	۴۰۰۰ حرارے

عمر کے لحاظ سے درکار حرارے

بچپن-۱ تا ۳-عمر	۱۲۰۰	تا	۱،۰۰۰ حرارے درکار
لڑکپن-۴ تا ۱۲	۱۰۰۰	تا	۱۰۰۰ حرارے درکار
نوعمری-۱۲ تا ۱۶	۳،۰۰۰	تا	۲۵۰۰ حرارے درکار

جسمانی حرکات میں درکار حرارے

● معمولی جیسے لباس پہننا (۳،۳،۰۰) حرارے۔

● بیٹھنے ۲۵۰۰ حرارے ● کھڑے رہنے میں ۲،۰۰۰ حرارے

● چلنے میں ۲،۵۰۰ تا ۴،۰۰۰ حرارے ● دوڑنے میں ۲۵۰۰ تا ۴،۰۰۰ حرارے

اس تفصیل سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان کو دماغی محنت میں حرارے کی ضرورت کم پڑتی ہے جب کہ کشتی رانی، تیراکی حرارے میں انرجی کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔

بہتر سے بہتر غذائیں

قرآن کریم کی روشنی میں	احادیث نبویہ ؐ کی روشنی میں
۱- انار (سورۂ رحمٰن:۵۸)	غلّے
۲- انجیر (تین:۱)	آٹا (بے چھنا) ثرید، جو کی روٹی، خبز (روٹی، جو چاول، چنا، مسور)
۳- انگور (عنب) (عبس:۲۸ تا ۳۳)	سبزیاں
۴- ترنجبین من وسلویٰ (طٰہٰ:۸۰)	کدو، کاسنی، ککڑی، گندنا، بادروج، رحیق، خرفہ، چکا، شلغم، مولی، لہسن، باقلا (لوبیا)، بیگن، گاجر، رائی
۵- زنجبیل (سونٹھ) (دھر:۱۷)	میوہ جات
۶- زیتون کئی جگہ (تین:۱)	کھجور، تمر، عجوہ
۷- شہد (عسل) (نحل:۶۹)	غذاؤں میں
۸- کافور (دہر:۵)	گوشت بکری کا، گردن کا، دنبہ، دست کا، کباب، بھیجا، پرندوں کا، تیتر مرغ، بھنا ہوا، مچھلی، ٹڈے، مکھن، فالودہ۔
۹- لبن (محمدؐ:۱۵)	زیتون، دودھ، انڈے، شہد، سرکہ،
۱۰- لحم (گوشت) ● حلال ذبیحہ جانوروں کے گوشت ● پرندوں کے گوشت (واقعہ:۲۱) مچھلی کا گوشت (فاطر:۱۲)	پھلوں میں زیتون، بہی، سیب، امردو، آلو بخارا، کشمش، تربوزہ، اخروٹ، وغیرہ (زادالمعاد)

۱۱- کھجور (نخل) کئی مقامات پر (انعام:۹۹) ۱۲- سبزیاں غلہ تنبت الارض (بقرہ: ۱۲) ☆ تمام سبزیاں ☆ ککڑیاں ☆ گندم/مسور ☆ پیاز	

حیاتین کی غذائی اہمیت

حیاتین (وٹامن) وہ خاص اجزاء جو انسانوں اور حیوانوں کی تمام طبعی اغذیہ میں موجود ہوتے ہیں۔لیکن تا حال ان کی کیمیائی ترکیب معلوم نہیں ہوئی اور نہ ہی ان طبعی غذا سے الگ کر کے دکھایا جا سکتا ہے۔ ان کی موجودگی کا ثبوت صرف تجربات سے ملتا ہے۔ تا حال پانچ حیاتین زیادہ اہم ہیں۔

وٹامن جسم پر اس وٹامن کا اثر	جسم میں اس وٹامن کو کونسا کام سپرد کیا گیا
● A (اے) اس وٹامن سے متعدی امراض کے جراثیم خون میں جذب نہیں ہوتے	یہ وٹامن چکنائی کو تحلیل کر کے جزو بدن بناتی ہے
● B (بی) اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اور درد نہیں ہوتا	فالتونمی کو جذب کرتا ہے اس لئے سوزش کو ہونے نہیں دیتا
● C (سی) دانت اور مسوڑھے مضبوط رہتے ہیں نیا خون پیدا ہوتا ہے۔	خون کو صاف کرتا ہے اور اس میں اجزاء کو بڑھاتا ہے
● D (ڈی) ہڈیوں کو مضبوط کر کے ہڈیوں کی کمزور کرنے والی بیماریوں کو روکتا ہے۔	جسم میں کیلشیم بڑھاتا ہے دوسری خوراک کے کیلشیم کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
● E (ای) طاقت مردی کو کمزور ہونے نہیں دیتا	مادہ منویہ کو گاڑھا کرتا ہے طاقت کو بڑھاتا ہے

● K (کے) دانتوں کو کمزور ہونے نہیں دیتا	دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط رکھتا ہے جسم میں خون بڑھاتا ہے۔

صناع عالم نے انسانی جسم کو حیرت انگیز بنایا ہے اس لئے اس کی قدر کرنی چاہئے اور صحت وتندرستی کو باقی رکھنے کے لئے قدرت نے جس قدر وسائل عطا کئے ہیں، بروئے کار لانے چاہئیں۔اس طرح سے آدمی اپنے خالق اور مالک کا شکر گزار بندہ بن کر صحت وتندرستی سے مالا مال ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ

''کلیدِ شفاء'' مکمل ہوئی۔

وَصَلَّی اللّٰہُ تَعَالیٰ عَلٰی خَیْرِ خَلْقِہٖ مُحَمَّدٍ وَّآلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ

بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ .

عالمی شہرت یافتہ

حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی

ایک سفر مسلسل

مولانا عبداللہ سلمان، ریاض

ماہر النباض، حاذق الادویات، رئیس الحکماء، تاج الاطباء، پیر طریقت، محبوب العلماء، معبر دوراں حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی صاحب عمت فیوضہم جن کی ہمہ جہت، گونا گوں شخصیت کا تذکرہ میں کرنے جارہا ہوں یہ اپنے وقت کے شیخ کامل، حکیم زمانہ، طبیب ملت ہی نہیں بلکہ وقت وحالات سے باخبر دور بیں، دور اندیش شخصیت کا نام ہے جن کی خدمات چہار سو پھیلی ہوئی ہیں۔ آپ نے دینی، تعلیمی، طبی، قومی وملی، سیاسی، ادبی و ثقافتی ہر سطح پر اپنے کارناموں کے ذریعہ ایک مشعل روشن کردی ہے۔ جس کی کرنیں قومی و بین الاقوامی سطح پر مسلسل پھیل رہی ہیں۔ اللہ تعالی آپ کی خدمت کو قبول فرمائے اور اسکا دائرہ مزید وسیع تر ہوتا چلا جائے۔ آمین!

ولادت وخاندانی پس منظر: آپ کی پیدائش ہندوستان کے مشہور مردم خیز ضلع مظفر نگر کے قصبہ چرتھاول میں جناب الحاج حضرت منشی محمد عمران صاحب کے یہاں 20/اپریل 1958ء میں ہوئی۔

آپ کا گھرانہ شروع سے ہی دین داری کے اعتبار سے معروف ہے۔ خاندانی شرافت و وجاہت، وضع داری میں آج بھی مشہور ومعروف ہے۔ آپ کے دادا حضرت شیخ سلیمان صاحب انصاری علیہ الرحمہ جو اپنے علاقہ اور بستی میں ایک باوقار شخصیت کے مالک تھے نوجوانی میں آپ حکیم الامت مجدد الملت حضرت مولانا اشرف علی تھانویؒ کے مجلس میں شریک ہوا کرتے تھے۔ دادا سلیمانؒ گھر کے سامنے والی مسجد میں پنج وقتہ نماز ادا کرتے تھے یہ چرتھاول کی سب سے قدیم مسجد ہے جس کو شاہ محمد تغلق نے تعمیر کرایا تھا اس کو قدیم زمانہ میں بھونرے والی مسجد کے نام سے جانا جاتا تھا۔ کیوں کہ اس میں بادشاہ نے ایک تہہ خانہ بھی بنوایا تھا۔ بادشاہ یا حکومت کے عہد یدار دورانِ سفر یہاں قیام کیا کرتے تھے۔ برٹش حکومت کے دور میں عام مسلمانوں نے اس تہہ خانہ کو مٹی سے پاٹ کر بند کردیا تھا۔ جس کی اب جدید تعمیر حکیم صاحب کے والد محترم الحاج محمد عمران صاحب کی زیر نگرانی مکمل ہوئی ہے۔ اس کا نیا نام مسجد عثمان غنی رکھدیا گیا ہے لیکن آج بھی بھونرے والی مسجد کے نام سے معروف ہے۔ دادا محمد سلیمان شیخ انصاری کو اپنے والد سے تواضع، انکساری ورثہ میں ملی تھی۔ وہ سادہ طبیعت کے مالک، صوم وصلوٰۃ کے پابند تھے۔ حضرت مولانا محمد الیاس صاحبؒ سے زیادہ عقیدت، محبت رکھتے تھے۔ اسی لئے سال بھر میں ایک مرتبہ جماعت میں وقت لگانا ضروری سمجھتے تھے۔

دوسری مسجد جانبِ مغرب ہے جس کو جامع مسجد تگایان کے نام سے جانا جاتا ہے، اس کو سترہویں صدی عیسوی میں مغل بادشاہ نادرشاہ نے تعمیر کرایا تھا۔ جو تعمیری اعتبار سے ایک شاہ کار مسجد تصور کی جاتی ہے اسی کے احاطہ میں حکیم الامت حضرت تھانویؒ اور شیخ الاسلام حضرت مدنیؒ کی یاد میں مدرسہ اشرفیہ کاشف العلوم قائم کیا گیا تھا جس کے پہلے مہتمم حضرت حافظ جمیل احمدؒ مجاز حضرت مسیح الامتؒ تھے دوسرے مہتمم حضرت مولانا رفیق احمد صاحب قاسمی دامت برکاتہم رہے، پیرانہ سالی اور علالت کے باعث آپ نے اپنی تمام تر ذمہ داری حضرت مولانا محمد قاسم صاحب قاسمی مدظلہ کے سپرد کردی، یہ ادارہ چرتھاول کا قدیم ادارہ ہے، یہاں شیخ الاسلام مولانا حسین احمد مدنیؒ، شیخ الادب مولانا اعجاز علی صاحبؒ، حضرت مولانا قاری محمد طیب صاحبؒ، مولانا اسعد مدنیؒ اور دیگر اکابرین دارالعلوم دیوبند نے اپنی تشریف آوری سے رونق بخشی۔

مشہور ابتدائی کتابوں کے مصنف حضرت مولانا مشتاق احمد صاحبؒ چرتھاولی سے بھی اہل علم بخوبی واقف ہیں۔ اسی طرح اٹھارہویں صدی کی ابتداء میں سرزمین چرتھاول کے ایک

عظیم صوفی اور اسکالر (Scholar) مولانا حکیم محمد عمرؒ تھے جو حضرت میانجی نور محمد جھنجانویؒ کے خلیفہ تھے۔ حکیم محمد عمر صاحبؒ نے فارسی شاعری میں کئی کتابیں تصنیف کیں جن میں ایک کتاب کا نام ''نوروس'' ہے، جس کو 1902 میں ان کے صاحبزادے حکیم صدر الدین صاحب نے شائع کیا تھا۔ غرض سرزمین چرتھاول ایک زرخیز اور مردم خیز خطہ ہے۔ چرتھاول اپنی خاص روایات اور تہذیب کی وجہ سے معروف ومشہور ہے۔ چرتھاول کا ہندوستان کی تاریخ میں بڑا اہم رول رہا ہے تاریخ کے مطابق یہ تین ہزار سال قدیم بستی ہے۔

حکیم صاحب نے ایسی سرزمین میں آنکھیں کھولی جہاں کے خمیر وضمیر میں علم وحکمت، تصنیف وتالیف، طریقت وسلوک پہلے ہی سے موجود تھا ظاہر ہے وہاں ایسے جیالے ہی جنم لیں گے ان میں حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی حفظہ اللہ کا نام بھی شامل ہے۔

تعلیم و تربیت: حضرت حکیم صاحب کی ابتدائی تعلیم قرآن کریم حفظ کی تکمیل اپنے وطن چرتھاول میں ہوئی۔ اور خادم العلوم باغوں والی میں ابتدائی عربی درجات کی تعلیم حاصل کر کے، جامعہ اشرف العلوم رشیدی گنگوہ شریف میں آپ نے تجوید وقرأت اور عربی درجات کی تعلیم حاصل کی۔ آپ کے معروف اساتذۂ کرام میں حضرت مولانا قاری شریف احمد صاحبؒ سابق ناظم جامعہ اور حضرت مولانا شیخ وسیم احمد صاحب حفظہ اللہ شیخ الحدیث جامعہ اشرف العلوم رشیدی کا نام نامی بھی ہے جن سے حکیم صاحب نے شرف تلمذ حاصل کیا۔ جن کی علمی دینی شخصیت کے قائل بڑے بڑے اساطین علم رہے ہیں۔

آپ کے طب وحکمت کے اساتذہ میں ہندوستان کے مایہ ناز طبیب اور عالم حکیم عبدالرشید محمود انصاری عرف حکیم ننھوں میاں گنگوہی (نبیرہ حضرت مولانا رشید احمد گنگوہی شاگرد خاص حضرت مولانا حکیم عبدالوہاب صاحب نابینہ انصاری دہلویؒ، مجاز حکیم الامت مولانا اشرف علی تھانویؒ) قابلِ ذکر ہیں جن کی علمی فکری و روحانی شخصیت کا بڑے بڑے علماء کو اعتراف ہے۔ اسی کے ساتھ حضرت الحاج مولانا مصطفیٰ کامل رشیدیؒ اعرابی المعروف اجّان صاحب خلیفہ ومجاز حضرت شیخ الاسلام مولانا حسین احمد مدنیؒ جو ایک قلندرانہ صفات بزرگ تھے ان کے تربیت یافتہ ہیں۔ آٹھ سال تک آپ نے بارہ اقطاب کی خانقاہ رشیدیہ گنگوہ میں ان کی صحبت و تربیت میں گزارے خانقاہ قدوسیہ رشیدیہ میں رہتے ہوئے حضرت اجّان صاحبؒ کی عدم موجودگی میں حکیم صاحب ہی امامت کے فرائض انجام دیتے تھے، یہ وہ مسجد ہے جس کو سب سے

پہلے حضرت شیخ عبدالقدوس قطبِ عالمؒ نے اور بعد میں اس کی جدید تعمیر امام ربانی قطب الارشادؒ حضرت مولانا رشید احمد گنگوہیؒ نے کرائی تھی۔ اسی کے ساتھ آپ کی شخصیت کو نکھارنے اور بنانے میں جس ہستی کا اہم رول رہا ہے وہ ہیں عارف باللہ حاذق الامت حکیم زماں حضرت مولانا حکیم زکی الدین صاحب پرنامبٹیؒ خلیفہ ومجاز حضرت مسیح الامت جلال آبادیؒ جو آپ کے پیر ومرشد ہیں جن کی نظر التفات اور دعائے سحر گاہی نے آپ کو کندن بنا دیا۔

نگاہ مرد مومن سے بدل جاتی ہیں تقدیریں
جو ہو ذوقِ یقیں پیدا تو کٹ جاتی ہیں زنجیریں

طبی خدمات: تاریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ حضرت ادریس علیہ السلام جن کو ہرمس (HURMUS) یا الہرامسہ (AL HARAMSAH) کہا جاتا ہے طب کے بانی تھے۔ اہل تحقیق اپنی تحقیقات کی روشنی میں اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ حکمت اس نبوت کا دوسرا نام ہے جو حضرت ادریس علیہ السلام کو دی گئی تھی۔ آپ کو مختلف ممالک میں مختلف ناموں سے یاد کیا جاتا تھا مثلاً یونانی آپ کو اریس (ARIS) کہا کرتے تھے۔ مجھے ایسا لگتا ہے کہ حکیم صاحب کی کامیابی کا ایک راز یہ بھی ہے کہ آپ کا نام اس برگزیدہ نبی کے نام سے موسوم ہے جو اس علم طب کا بانی ہے۔ حدیث پاک میں آیا ہے کہ نام کا اثر انسانی زندگی پر اس طرح پڑتا ہے جیسا سورج کی دھوپ کا اثر زمین پر پڑتا ہے، اسی لئے آپ اسم بامسمّیٰ ہیں۔ بہر حال اس بات سے اہل علم ضرور اتفاق کریں گے کہ ہر نام کا اثر ضرور پڑتا ہے۔ حضرت لقمان حکیمؑ کے تعلق سے بعض علماء بالخصوص حضرت مولانا حکیم عبدالرشید محمود نبیرہ حضرت گنگوہی کے بقول کہ حضرت لقمان حکماء کے نبی تھے، اللہ تعالیٰ نے ان کو علم وحکمت اور دانائی سے نوازا تھا۔

حکیم صاحب عصر حاضر کے ایک ایسے ماہر طبیب وحکیم کی حیثیت سے جانے جاتے ہیں جن کا شہرہ ہندو پاک وعرب، افریقہ وامریکہ ہی نہیں بلکہ دنیا کے تقریباً چالیس ممالک تک پہونچ چکا ہے۔ آپ کا ایک بڑا کارنامہ ہے قدیم فن طب کو نئے قالب میں پیش کرنا، جڑی بوٹیوں کو ٹیبلٹ (TABLETS) اور کیپسول (CAPSULES) کی شکل میں متعارف کرانا۔ طبابت کا پیشہ جو انبیاء علیہم السلام اور علمائے کرام سے چلا آرہا ہے آپ اس کے سچے امین ومعین ہیں۔ آپ کی دن رات کی مسلسل ۳۷ سالہ فن طب کی محنت نے آپ کو بام عروج تک پہونچا دیا۔ جنوبی ہند میں حکمت وطبابت کی گرتی ہوئی حالت کو آپ نے نئے سرے سے زندگی

بخشی۔جدید فن طب و حکمت کے آپ شہسوار ہیں۔یہی وجہ ہے کہ آپ کی خدمات کا اعتراف کرتے ہوئے ریاستِ کرناٹک کے گورنر عزت مآب شری بھاردواج جی نے راج بھون بنگلور میں ایک شاندار اور پُروقار تقریب میں آپ کی خدمت میں مومنٹو (MOMENTO) پیش کر کے آپ کی طبی خدمات کا کھلے دل سے اعتراف کیا ہے۔اسی طرح بہت سے معروف اداروں نے بھی آپ کی خدمات کا اعتراف کرتے ہوئے مختلف ایوارڈس سے نوازا ہے۔

آپ نے علم طب کے حصول کے لئے ہر قسم کی تکلیفیں وصعوبتیں برداشت کیں، دور و دراز کے مقامات کا طویل سفر بھی کیا، بیرون ملکوں خصوصاً ساؤتھ افریقہ کے شہروں اور دیہاتوں کا بھی آپ نے دورہ کیا وہاں کے قدیم زمانہ سے رائج طریقہء علاج وادویات اور نام، مقام پیدائش، رنگ وبو، شکل وصورت، مزاج اور افادیت کا پتہ لگانے کے لئے بے حد جدوجہد کی۔

ایک اچھے طبیب کی جو صفات ہیں ان میں خوش اخلاقی، مریضوں سے نہایت خوش گوار لہجے میں گفتگو کرنا اور تسلی دینا بھی مریض کی صحت اور تندرستی کے لئے ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس لئے کہ طبیب کی خوش کلامی ونرمی، انکساری وعاجزی اور دل کو موہ لینے والا اندازِ بیان ایسے اوصاف حمیدہ ہیں جو مریض کو مطمئن اور گرویدہ بنا دیتے ہیں اور مریض با اخلاق و نیک کردار طبیب کا معتقد ہو جاتا ہے اس اطمینان اور عقیدے سے مریض پر نفسیاتی طور پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ اور مریض اپنے کو مطمئن پاتا ہے۔طبیب کو ہر حال میں ہر لحاظ سے معتدل المزاج ہونا چاہئے ۔کیونکہ ایک اچھے طبیب کے لئے ضروری ہے کہ وہ رفیق الخلق، حکیم النفس اور جید الحدس ہو اور اس قابل ہو کہ ہر ایک کو اپنی جودتِ حس اور اپنے صحیح طرز تشخیص سے فائدہ پہنچا سکے۔الحمدللہ یہ ساری صفات بڑے حکیم صاحب میں بدرجہء اتم پائی جاتی ہیں۔

تکمیل بشر ہے عجز بندگی کا احساس
انسان کا معراج ہے انسا ں ہونا

اختراعی کیفیت کے مالک حکیم صاحب نے اس تصور کو سرے سے ختم کر دیا کہ یونانی طریقہ علاج صرف امراض جنسیات تک محدود ہے۔آج تک ایک بڑا طبقہ یہی جانتا تھا کہ طب یونانی میں صرف پوشیدہ امراض کا ہی علاج کیا جاتا ہے جب کہ حکیم صاحب نے ٹیومرس (TUMORS) (غدود) کینسر (CANCER)، اور کڈنی فیلر (KIDNEY FAILURE) جیسے موذی امراض اور خصوصاً عوارضات قلوب (ہارٹ) کا بھی علاج کر کے یہ

ثابت کر دیا کہ اصل دوائیں تو یہی جڑی بوٹیاں ہیں جن سے دوسری ادویات بنتی ہیں۔اور شفاء دینے والی ذات تو صرف اللہ رب العزت کی ہے۔

ڈاکٹر نفیس احمد قاسمی چیف میڈیکل آفیسر سینٹرل گورنمنٹ ہیلتھ اسکیم بنگلور حکیم صاحب کے متعلق تحریر فرماتے ہیں کہ دوا شناسی، صیدلہ اور فن دوا سازی میں جو ٹھہراؤ دیکھنے میں آ رہا تھا حکیم صاحب نے اس کو محسوس کیا اور عوام الناس کے مزاج کے عین مطابق اور حالات حاضرہ کو ذہن میں رکھکر اشکالی ادویہ میں خاطرہ خواہ تبدیلیاں پیدا کر کے ان کے استعمال میں آسانی اور خوراک کی یقین میں جدید اصول اپنا کر طب یونانی میں انقلاب پیدا کر دیا ہے۔اقراص، سفوف حبوب جو کہ آج کل معجونات، حلوہ جات اور جوارشات سے زیادہ پسند کئے جاتے ہیں حکیم صاحب نے اس ضروریات کو ذہن میں رکھ کر سبھی ادویہ کو آسان اشکال میں تبدیل کر دیا ہے۔

واضح رہے کہ اس تبدیلی کے دوران خوراک اور معیار دونوں کو خصوصی طور پر ذہن میں رکھا گیا ہے۔چمچ سے کھائی جانے والی ادویہ اب اقراص کی تعداد کی شکل میں استعمال کی جا سکتی ہیں وغیرہ وغیرہ۔حکیم صاحب نے دواؤں کی پیکنگ کو بھی خوبصورت انداز بخشا ہے۔جس سے دیسی دواؤں کو ایک نیا لُک (New Look)، گیٹ اَپ (Get-up) ملا، قدیم اور رسمی پیکنگ (Packing) کا چلن ختم کیا اگرچہ ملک کے دوسرے اطباء بھی اس کی طرف توجہ دے رہے ہیں۔حکیم صاحب نے تمام امراض کے علاج کو صرف مخصوص بیماریوں تک محدود نہیں رکھا بلکہ ہر قسم کی بیماریوں اور امراض کے متعلق آپ نے ہندوستان کے مختلف اردو اخبارات میں مستقل کالم (Column) لکھ کر اسباب مرض وعلاج ومعالجہ اور دواؤں کے بارے میں مکمل معلومات فراہم کی اور آج بھی بہت سارے مریضوں کی رہنمائی کر رہے ہیں۔آپ کے اس کالم کی مقبولیت کا یہ حال ہے کہ کئی یونیورسٹیوں میں آپ کے اس کالم کو طلباء واساتذہ بڑے غور سے پڑھتے ہیں اور اس پر مذاکرہ بھی کرتے ہیں۔اکثر یونانی، آریویدک کالجس کے طلباء خود حکیم صاحب سے اپنے سوالات کا استفسار کرتے ہیں، آپ کے طبّی مضامین خواص وعوام کیلئے یکساں طور پر مفید اور کارآمد ہوتے ہیں، آسان اور سہل الفاظوں کے پیراہن میں آپ طبّی مسائل کو حل کرنے کا ہنر جانتے ہیں۔

طریقت و سلوک: حکیم صاحب کی طب وحکمت کے علاوہ دوسری بڑی خدمت طریقت، تصوف کے روحانی مدار میں ہے۔تصوف دین کا وہ جز ہے جہاں روحانیت وحقانیت

سے بشر کو اپنے وجود کا اصل مقصد ہاتھ آتا ہے۔ صدق وصفا، صبر واستقلال، زہد وتقویٰ، ذکر وفکر، امید وخوف اور راز ونیاز کے ذریعے آدم خاکی کو علم وعرفان کا فیض حاصل ہوتا ہے۔ تصوف کا تعلق تزکیہ نفس یعنی دل کی پاکی، نفاست، نزافت ولطافت سے ہے۔ حسن آئینہ حق ہے اور دل آئینہ حسن ہے۔ جب دل صاف ہو تو قدرت کی تجلی اس میں چمک اُٹھتی ہے۔ تصوف روحانی تعلیم کی اس منزل کو کہتے ہیں جہاں حقیقت کے اسرار اور رموز منکشف ہوتے ہیں جہاں معرفت کے دریا میں عارف غوطہ زن ہوتا ہے۔ صحیفۂ پاک میں بھی آیا ہے کہ متقیوں کا فوز عظیم قربت الٰہی ہے۔

حکیم صاحب نے تصوف وطریقت کے راز ہائے سربستہ کو جاننے کے لئے اہل اللہ کی جوتیاں سیدھی کی ہیں اور اپنے آپ کو راہ طریقت وسلوک، تصوف وتزکیہ پر چلایا۔ آپ جہاں جسمانی مریضوں کا علاج ومعالجہ کرتے ہیں وہیں مسند رشد وہدایت سے مریضوں کی بھی رہنمائی کرتے ہیں۔ اور یہ کیوں نہ ہو آپ کی نسبت ہی ایسی شخصیتوں سے ہے جو اپنے وقت کے طبیبِ جسمانی کے ساتھ ساتھ طبیب روحانی بھی رہے ہیں۔

موجودہ دور میں صف اوّل کے صوفیائے کرام میں حضرت حکیم صاحب کا نام نامی شمار کیا جاتا ہے۔ علم وعرفان کی دنیا میں آپ نے بہت بلند مقام پایا ہے۔ اپنے وقت کے محبوب ومقبول بزرگوں کے تربیت یافتہ ہیں۔ درس وتدریس، تالیف وتصنیف، پند ونصائح، مجاہدہ وریاضت میں آپ یکتائے روزگار ہیں۔ شریعت، طریقت، ادب، اخلاق، تصوف کے میدان میں کارہائے نمایاں انجام دیئے ہیں۔ آپ کی تصنیف کردہ کتاب ''قرآن وحدیث کی روشنی میں تصوف کی حقیقت'' اور ''انوارالسالکین'' ''انوارطریقت'' ''ملفوظاتِ حبیب الامت'' اپنے موضوع پر اہم کتابیں تسلیم کی جاتی ہیں۔

آپ ایک مصلح ومربی کی حیثیت سے خانقاہ رحیمی بنگلور میں بھی مخلوق خدا کو فائدہ پہونچا رہے ہیں۔ آپ کی خانقاہ رحیمی میں خود احقر کو حاضری کا کئی بار اتفاق ہوا ہے بحمد اللہ تعالیٰ وہاں کا ماحول نورانی اور صمدانی ہوتا ہے۔ پہلی مرتبہ میں اور میرے ساتھی مولانا نثار احمد قاسمی صاحب کی حاضری ہوئی وہاں کی پرنور مجلس کا ہم دونوں پر اس قدر اثر رہا کہ آئندہ ارادہ کرلیا کہ ان شاء اللہ جب بھی موقع ملا ضرور حاضری ہوتی رہے گی۔

آپ سنجیدگی ومتانت کے پیکر، اخلاص وللٰہیت سے معمور، حسن سیرت اور حسن صورت دونوں صفات سے متصف ہیں **فلِلّٰہ الحمد والشکر**۔

چھوٹوں پر شفقت ورحمت اور ان کی حوصلہ افزائی کی صفت میں نے بہت کم لوگوں میں دیکھی ہے:

کہہ رہا ہے موج دریا سے سمندر کا سکوت
جس میں جتنا ظرف ہے اتنا ہی وہ خاموش ہے

حضرت حکیم صاحب بہ حیثیت معبّر: کرناٹک کی سرزمین پر 37 سال قبل آپ نے جس وقت قدم رکھا یہاں کے حالات آج سے بالکل مختلف تھے۔ مدارس اور دینی تعلیمی اداروں کی از حد کمی تھی اسی لئے بدعات، خرافات، تاریکی وگمراہی اپنا مسکن بنائے ہوئے تھی۔ اوہام پرستی کا عام چلن تھا، حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم ادریس حبان رحیمی بھی ایک درد دل اور جذبۂ ایثار وقربانی لے کر آئے تھے، آپ نے دیکھا کہ یہاں کے بھولے بھالے ان پڑھ اور دین سے نابلد مسلمان جاہل صوفیوں اور مندر کے پجاریوں کے پاس جاتے ہیں ان سے تعویذ اور دعا کے ساتھ ٹوٹکے کراتے ہیں اور اپنے خوابوں کی تعبیر لے تے ہیں۔ ایسے وقت میں آپ کا ایمانی جذبہ کام آیا تو آپ نے ''خوابوں کی تعبیر اور اُن کی حقیقت'' نامی کتاب تالیف کرکے امت مسلمہ کیلئے صحیح تعبیرات حاصل کرنے کیلئے رہنمائی کی۔ یہ کتاب اپنی ترتیب وتالیف کے اعتبار سے بڑی مقبول ہے۔ بلاشبہ امام المعبرین حضرت علامہ محمد ابن سیرین رحمۃ اللہ علیہ کی کتاب تعبیر الرأیا کو خاص مقام ومرتبہ حاصل ہے۔ لیکن آج کے اس سائنسی اور ٹیکنالوجی اور پرنٹ میڈیا کے دور میں آپ نے تعبیرات کو جدید ایجادات اور انقلابات زمانہ کی حیثیت سے نرالے اور اچھوتے انداز میں پیش کرکے زمانۂ جدید کے تقاضوں کے مطابق معبرانہ حق ادا کیا ہے۔ جس کی دو جلدیں ہند وپاک سے شائع ہوچکی ہیں اور تیسری جلد عنقریب منظر عام پر آنے والی ہے۔

آپ نے علمی تشنگی کو دور کرنے کیلئے جامعہ دارالعلوم محمدیہ قائم فرمایا۔ عوام کے اندر دینی جذبہ بیدار کرنے کیلئے آپ نے جگہ جگہ اپنے خطاب کے ذریعہ دین اسلامی کی صحیح عکاسی کی مکہ مسجد گنگا نگر، جامع مسجد کاشف العلوم ہوسہلّی، تبلیغی مرکز سلطان شاہ اولیاء، مسجد یقین شاہ ولی (عقب ودھان سودھا بنگلور) کے ممبر ومحراب سے اصلاحی خطابات ارشاد فرمائے اور 24 سال سے مرکزی جامع مسجد دارالعلوم محمدیہ کے ممبر ومحراب سے اصلاحی خطابات کا سلسلہ ہنوز جاری ہے۔ قریہ قریہ گاؤں گاؤں کا دورہ کیا اور مدارس کو وفاقی حیثیت دلانے کے لئے آل انڈیا انجمن مدارس (ALL INDIA ANJUMAN-E-MADARIS(R)) قائم فرمائی۔ مزید آپ کے کچھ ایسے کارہائے نمایاں ہیں جن پر ابھی بھی ایک دبیز چادر پڑی ہوئی ہے۔

تصنیفی خدمات: حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی صاحب کو اللہ تعالیٰ نے صحافت کا ذوق اور صلاحیت بھی عطا فرمائی ہے جو بہت کم لوگوں کے حصہ میں آتی ہے۔ آپ ایک اچھے صاحب قلم بھی ہیں۔ آپ کا اداریہ بڑا شاندار ہوتا ہے۔ آپ بہ حیثیت صحافی بھی اپنی مستقل خدمات انجام دیتے آئے ہیں۔ آپ کے مضامین و مقالات ہندوستان و پاکستان کے نمائندہ اخبارات ورسائل میں برابر شائع ہوتے رہتے ہیں۔

آپ تقریباً ۹۰ سے زائد کتابوں کے مصنف و مؤلف ہیں۔ جیسا کہ پہلی سطور میں ذکر کیا گیا ہے کہ آپ کی مشہور شاہکار کتاب ''خوابوں کی تعبیر اور اس کی حقیقت'' جس کے متعدد ایڈیشنس (Editions) ہندو پاک میں شائع ہو چکے ہیں۔ آپ کی ایک کتاب ''مفتاح الصلوٰۃ'' نماز کے موضوع پر بہت اہم کتاب ہے، کئی مدارس و اسکولوں میں داخل نصاب ہے۔ اصلاحی حلقوں میں بھی بہت مقبول ہے۔ ان کے علاوہ آپ کے سات سو کے قریب مضامین و مقالات مختلف موضوعات پر ہیں۔ جس میں سماجیات، شخصیات، دینیات اور طب شامل ہیں۔ مزید آپ نے ۱۹۹۶ء میں ''نقوش ہند'' کے نام سے ایک رسالہ جاری کیا جس کے آپ مدیر اعلیٰ رہے۔ پھر اس رسالہ کی مقبولیت کو دیکھتے ہوئے اور لوگوں کے اصرار پر اس کا نام ۲۰۰۱ء میں بدل کر ''نقوش عالم'' کر دیا گیا جو تب سے آج تک بلا ناغہ ہر ماہ پابندی سے شائع ہو رہا ہے اس کا موضوع طب، مذہب اور ادب، فرقہ وارانہ ہم آہنگی ہے۔ آپ مسالک سے اوپر اٹھ کر مسلمانوں میں اتفاق و اتحاد کو اہمیت دیتے ہیں اور غیر مسلموں کو اسلام کی حقانیت اور وحدانیت کے ساتھ انسانیت کی بنیاد پر قومی یک جہتی کا سبق دیتے ہیں نیز فنِ طب پر آپ کی تالیفات دُرِّ حبّان، بیاضِ حبان، سمندر کی تہہ سے چند موتی، صحت اور تندرستی کے راز، عنقریب شائع ہو کر منظر عام پر آنے والی ہیں۔

رہتا ہے قلم سے نام قیامت تلک اے ذوق
اولاد سے تو بس دو پشت یا چار پشت

قومی و ملی خدمات: آپ کا قومی و ملی خدمات کا دائرہ کافی وسیع ہے۔ آپ جہاں دینی و علمی ادارہ آل انڈیا انجمن مدارس (ALL INDIA ANJUMAN-E-MADARIS(R))، دارالعلوم محمدیہ بنگلور، محمدیہ ایجوکیشنل چاریٹیبل ٹرسٹ رجسٹرڈ بنگلور (MOHAMMADIA EDUCATIONAL CHARITABLE

TRUST(R))، ادارہ ماہنامہ نقوش عالم بنگلور، ڈی یم کمپیوٹر انسٹی ٹیوٹ بنگلور (D.M COMPUTER INSTITUTE BANGALORE) کی سرپرستی و رہنمائی کر رہے ہیں تو وہیں دوسری جانب رحیمی شفاخانہ بنگلور و دہلی اور یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن (UNIVERSAL TIBB-E-UNANI FOUNDATION) نیز دوا سازی میں رحیمی فارما بنگلور (RAHEEMI PHARMA BANGALORE) کے پلیٹ فارم (Platform) سے طبی میدان میں بھی خدمت خلق کا اہم فریضہ انجام دے رہے ہیں۔

حضرت حبیب الامت کے مریدین و متوسلین: راہ طریقت و سلوک اور طب و حکمت کا دائرہ اب اس قدر وسیع ہوتا جا رہا ہے کہ بندۂ خدا کی رہنمائی و رہبری کے لئے آپ نے باقاعدہ بنگلور سے دہلی و اتر پردیش کا مستقل سفر شروع کر دیا ہے۔ جنوبی ہند سے زیادہ آپ کے مریدین و متوسلین کا دائرہ شمالی ہندوستان، دہلی، اتر پردیش، پنجاب کے اطراف و اکناف میں بھی ہے۔ اسی لئے حضرت حبیب الامت قبلہ دامت برکاتہم انگریزی مہینے کے آخری ہفتے میں دہلی ترکمان گیٹ کے قریب گلی شنکر والی میں واقع دفتر یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن میں قیام فرمائیں گے اور حسب سہولت مریضوں کی تشخیص کریں گے۔ جو خواہش مند احباب استفادہ کرنا چاہتے ہیں وہ رابطہ کر سکتے ہیں۔ بحمد اللہ تعالیٰ آپ کے مریدین اور خلفاء و مجازین کرام ہندوستان کے تقریباً ہر صوبہ میں دینی، اصلاحی خدمات میں لگے ہیں۔ آپ کی خانقاہ کے ذرائع کے مطابق ہندو پاک، بنگلہ دیش، مکہ معظّمہ، مدینۃ المنورہ، ماریشش، ساؤتھ افریقہ وغیرہ میں بھی بندگانِ خدا کی خدمات میں مصروفِ عمل ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کی جملہ خدمات اور سعی مبارک کو قبول فرمائے، آپ کی عمر میں برکت عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین!

☆ ☆ ☆

ہر بیماری کی دواء اللہ تعالیٰ نے بنائی ہے

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنّٰی قَالَ حَدَّثَنَا اَبُوْ اَحْمَدَ الزُّبَيْرِيُّ قَال حَدَّثَنَا عُمَرُو بْنُ سَعِيْدِ بْنِ اَبِيْ حُسَيْنٍ قَالَ حَدَّثَنَا عَطَاءُ بْنُ اَبِيْ رَبَاحٍ عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا اَنْزَلَ اللّٰهُ دَاءً اِلَّا اَنْزَلَ لَهٗ شِفَاءً. (صحیح البخاری)

ترجمہ: حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ’’اللہ تعالیٰ نے (اپنے بندوں پر) کوئی بیماری ایسی نہیں اُتاری جس کی دوا نہ اتاری ہو۔(یعنی ہر مرض کی دوا بھی اللہ تعالیٰ نے پیدا فرمائی ہے۔

شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ

کی مزید تالیفات

1 خوابوں کی تعبیر اور ان کی حقیقت (اول دوم)
2 انوارِ طریقت
3 امت کے روشن چراغ (اول دوم سوم)
4 عورت پر اسلام کی مہربانیاں
5 اسلام میں عورت کی عظمت
6 مفتاح الصلوٰۃ
7 زیاراتِ حرمین شریفین
8 طالبات تقریر کیسے کریں (اول تا دہم)
9 خواتین کے لئے منتخب تقاریر
10 تصوف اور سلوک کی حقیقت
11 عملی زندگی
12 مجالس حبیب الامت
13 خطباتِ رحیمی (اول تا دہم)
14 سفر نامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقہ
15 بیاضِ حبان
16 بحرطب سے چند موتی
17 انوار السالکین
18 اسرارِ طریقت
19 قرآن وسنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت
20 گناہوں کے انبار (اول دوم)
21 فیضانِ گنگوہیؒ
22 افاداتِ حکیم الامتؒ
23 رمضان المبارک کے فضائل ومسائل (اول دوم)
24 خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر
25 مستورات کے لئے انقلابی تقاریر
26 اہل معرفت کی راہیں
27 ملفوظاتِ حبیب الامت
28 خطباتِ رمضان المبارک (اول تا چہارم)
29 خطباتِ حبان برائے دختران اسلام (اول تا دہم)
30 تفسیری خطباتِ حبان (جلد اول)
31 صحت مند زندگی کے راز